



栄養価 (1人分2本分)	
エネルギー	305kcal
たんぱく質	14.5g
脂質	11.7g
炭水化物	36.8g
糖質	33.0g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	1.5g

サラダチキンのトルティーヤ風

材料 (1人分2本分)

国産ほぐしサラダチキンプレーン※	30g
スライスチーズ※	2/3枚 10g
低脂質マヨネーズ	小さじ1
塩	少々
レタス	15g
トマト	30g
アボカド	1/6個 30g
サンドイッチパン	
(あればトルティーヤの皮)	2枚

※ローソンオリジナル商品です。

店舗、地域によりお取扱いのない場合がございます。

地域により予告なく販売終了になる場合がございます。

手順

- 1 サンドイッチパンは麺棒などで薄く伸ばして、トルティーヤの皮の代わりにする。
- 2 サラダチキンは塩と低脂質マヨネーズで和えておく。
- 3 レタス・トマトは洗ってちぎっておく。チーズは1枚を3つに切っておく。
- 4 アボカドは種と皮を取って巻きやすいように切っておく。
- 5 ラップを敷き、その上にのばしたパン(またはトルティーヤの皮)を置き、レタス・トマト・サラダチキン・チーズ・アボカドを置いて、パンをくるりと巻く。ラップに包んだ状態で、しばらく置く。(しばらく置くとパンが落ち着いて切りやすくなる。食べる時もぼろぼろこぼれにくい。)

料理研究家 田中可奈子さんのワンポイントアドバイス

トルティーヤの皮はスーパーでも扱うところが多くなっていますが、なければサンドイッチパンを麺棒などで薄く伸ばすことで、トルティーヤの皮の代用になり、より脂質を抑えることができます。レシピではスライスチーズを使用していますが、より脂質を抑えながらチーズを楽しみたい場合は、カッテージチーズにするとたっぷり召しあがれます。トルティーヤの具材は体調に合わせて組み合わせ、アレンジも可能です。