野菜量
127ｇ

お弁当でも！ 野菜レシピ ～パン編②～

M E N U

バインミー　季節のフルーツ（ぶどう・オレンジ） カップスープ

【野菜量】127g：大根（55g）、にんじん（35g）、きゅうり（30g）、パクチー（7g）

パンのお弁当。
組み合わせは無限大 !?

- 野菜と肉がたっぷり入ったベトナムのサンドイッチ「バインミー」。甘酸っぱい大根とにんじんのあえ物は、日本の「なます」のようで、肉ととても合います。
- サンドイッチもハムとレタス、卵ときゅうりなどの定番以外にも、いろいろな具材を試してみると、楽しい発見があります。あなたのおすすめ「お弁当でも野菜レシピ～パン編～」があったら、ぜひ教えてください。

野菜も肉もたっぷり入った、
ベトナムのサンドイッチ

バインミー

●材料（２人分）

フランスパン（ソフト）	１本（120g）	【A】	
大根	110g	オイスターソース	大さじ１
にんじん	70g	さとう	大さじ１
きゅうり	1/2 本（60g）	塩	小さじ１/4
パクチー(葉のみ)	４本（14g）	【B】	
豚バラ肉(うす切り)	150ｇ	酢	大さじ２
いりごま	大さじ１	さとう	大さじ１
サラダ油	大さじ 1/2	塩	小さじ１/4

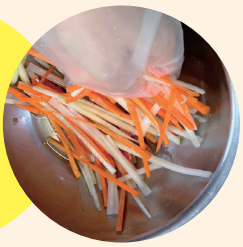
●つくり方

① ボウルに豚肉、【A】を入れ、よく混ぜる。きゅうりは、斜めうす切りにする。
② 大根、にんじんを細長く切る。【B】を入れてよく混ぜる。
③ ①の肉を焼く（弱火～中火）。火を止めて、ごまをふる。
④ パンに切れ目を入れ、手でもむ。トースターで３分温める。
⑤ 具材をはさむ。

●アドバイス

パンの切れ目に手を入れてもむと、具材がはさみやすくなります。

かんたん
ステップ



STEP 1
細長く切った大根、
にんじんに【B】を入れ
よく混ぜる。

STEP 2
肉を焼く。

STEP 3
パンに切れ目を入れて手でもむ。
トースターで温め具材をはさむ。

野菜大好き！大作戦
朝・昼・夕 ベジタベル 30