

【鯖缶サンド】



エネルギー	246kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	11.6g
炭水化物	25.7g
食塩相当量	1.1g

時短ポイント 魚の缶詰は時短料理の強い味方。面倒と思いがちな魚料理もハードルが下がります。

<材料> (1人分)

フランスパン	1/4 本(40g)	レタス	小 1 枚
鯖缶	30g	マヨネーズ	小さじ 1
玉ねぎ	14g	バター	適量
トマト	小 1/4 個		

<作り方>

- ①フランスパンは横半分に切れ込みを入れる。
- ②玉ねぎ、トマトは薄くスライスする。玉ねぎは水にさらした後、水を切っておく。
- ③パンにバターを塗り、レタス、玉ねぎ、トマト、鯖を順にはさむ。
- ④鯖の上にマヨネーズをかける。

★バランスUP ポイント★



ビタミン、ミネラル UP

みかんなど包丁を使わず食べられる果物でビタミン補給を。

具だくさんのサンドイッチは野菜やたんぱく質と一緒にとれます。お好みでマスタードを添えてもOK。

