


ツナサンド

	材料(1人分)													
	ロールパン	2 個	ツナ缶(ライト)	60g	たまねぎ	20g	じゃがいも	30g	きゅうり	20g	マヨネーズ (カロリー1/2)	10g	こしょう	適宜
1人分の栄養量	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分							
	487 kcal		17.7g		29.8g		1.6g							



作り方

1. たまねぎは 1 cm角、じゃがいもは 0.5 cm幅に切り、電子レンジで1~2分加熱する。
2. 1の粗熱をとり、ツナ缶を加え a で和える。
3. 切れ目を入れたロールパンに、2の具と斜め薄切りにしたきゅうりをはさむ。



コメント

- ・ パンレシピはツナやマヨネーズなど脂質が増えがちなので、ノンオイルや低脂肪のものを
選ぶと抑えることができます。