



セルフツナサンド



過去のレシピ等を
ホームページで
紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
食パン (10枚切り)	8枚	① キャベツ、にんじんを茹で、水気を切り、冷ます。 ② きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ③ ボウルに①、②、まぐろ油漬けを入れ、Aで和える。 ④ ③を食パンにはさむ。	
まぐろ油漬け (汁気をきる)	小2缶		
キャベツ (せん切り)	3~5枚		
にんじん (せん切り)	1/8本		
きゅうり (輪切り)	1/3本	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>朝ごはんにもおすすめの一品です☆ 給食では食パンですが、ロールパンやハード系のパンにはさんでもOK!</p> </div>	
A	マヨネーズ		大さじ2
	塩		少々
	こしょう	少々	

ひとことメモ

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。

また、よくかんで食べることで、朝の排便を促すこともできますよ。

【1人分の栄養価】

エネルギー	143kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	11.8g
食塩相当量	0.6g

※パンを除く