

サンドイッチ

材料（4人分）

食パン(12枚切り)4枚、マーガリン 12g

ツナ缶 40g、きゅうり 40g、マヨネーズ 16g

マーガリン 1g、イチゴジャム 28g

- (1) きゅうりを薄めの輪切にし、塩をして水が出てきたら絞り、ほぐしたツナ缶と共にマヨネーズで和える。
- (2) 一組はジャムサンドにし、もう一組はパンにマーガリンを塗り、(1)をはさみツナサンドにする。
- (3) 各々を4等分し、盛り付ける。



栄養士からのコメント

ツナサラダのキュウリは、キャベツ等に替えても！

はさむ具の種類や、量を変えれば食事としてもOK！

具の種類は、卵サラダ・果物・スライスチーズ・キュウリ・トマト・ハムなど何でも。