

オープンサンド



エネルギー	433kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	18.1g
塩分	1.6g

- ・ロールパンの大きさを変えることでエネルギー調整が容易。
- ・1品で栄養価が高い。
- ・食パンのサンドイッチより簡単にでき、見た目のボリューム感がある。

〈材料〉 1人分量

ロールパン	100g (大2個)	
A	卵	25g
	きゅうり	30g
	ハーフマヨネーズ	6g
B	ツナ油漬け	5g
	トマト	15g
	スライスチーズ	1/3枚
	ハーフマヨネーズ	5g
	パセリ	少々

〈作り方〉

- ① Aの具を作る。卵をゆで卵にして刻む。
きゅうりは薄切りし、軽く塩もみし水分を絞る。
- ② ゆで卵ときゅうりをハーフマヨネーズで和える。
- ③ Bの具を作る。トマトは半月のスライスにする。
- ④ ツナをハーフマヨネーズで和える。
- ⑤ ロールパンに具を詰めやすいように切り込みを入れる。
ロールパン2個のうち1個にAの具を詰める。もう1個はBのトマト、ツナ、スライスチーズをはさみ、パセリを飾る。