

オープンサンド

材料 1人分

ライ麦パン 40g ウィナー 1本(20g)
スライスチーズ 1枚 しらす 小さじ1
ミニトマト 2~3個(40g) ゆで卵 1/2個
サニーレタス 1枚 とうもろこし 小さじ1

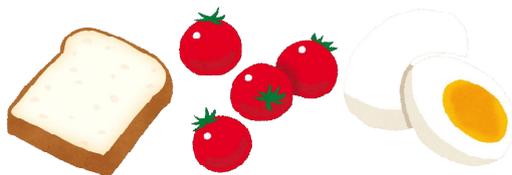
作り方

- ①ライ麦パンの上に小口切りにしたウィナーをのせ、チーズ・しらす・ミニトマトをのせて焼く。
- ②①の上に洗って1口大にちぎったレタス・スライスしたゆで卵・とうもろこしをのせれば、出来上がり。



栄養価 1人分

エネルギー 278kcal 食物繊維 3.0g
たんぱく質 14.8g カルシウム 145mg
脂質 14.5g 塩分 1.6g



毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿!

「栄養、運動、社会参加」

3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「オープンサンド」のご紹介です。

ライ麦は食物繊維やビタミンB群、ミネラル類をたっぷりと含み、特に、カリウム、リン、亜鉛が多いのが特徴です。

またグルテンを構成する成分が少なく、かたくてしっかりした生地で作れるため、オープンサンドによく使われます。

家にあるもので手軽に具材を自由に組み合わせてできるので、ぜひお試しください。

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう!



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民
の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改
善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。