

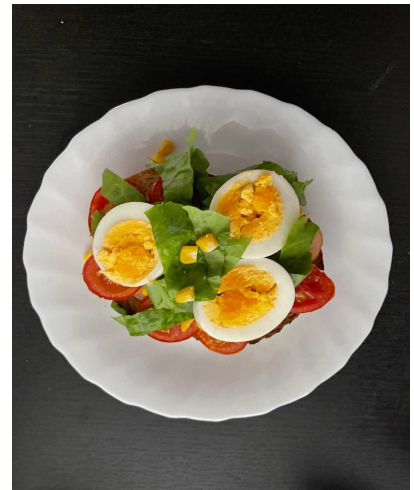
オープンサンド

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

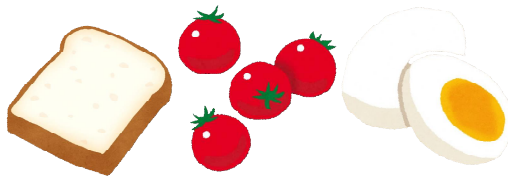
作り方

- 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
生地で作られるため、オープンサンドによく使用されます。

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。