

簡単サンドウィッチ



材料 2人分

食パン（4枚切り） 2枚

A：ツナ缶 1缶 マヨネーズ 大さじ 1/2（6g） 砂糖 小さじ 1/2（1.5g）

B：ゆで卵 2個 マヨネーズ 大さじ 1/2（6g） からし 小さじ 1/2（3g）



作り方

- ①材料 A のツナ缶は水分をしっかりと切り、マヨネーズ、砂糖と和える。
- ②材料 B のゆで卵は細かく切り、マヨネーズ、からしと和える。
- ③食パンを半分に切り、さらにポケットを作るように真ん中に切り込みを入れる。
- ④③の食パン半分のポケットに①を入れる。
- ⑤もう半分のポケットに②を入れる。

栄養価 1人分

エネルギー 366kcal 食物繊維 3.8g
たんぱく質 19.9g カルシウム 46mg
脂質 13.8g 塩分 1.7g



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「簡単サンドウィッチ」のご紹介です。

豊富なたんぱく質とオメガ3-脂肪酸が含まれていて、血管を保護する効果があるツナ缶、ビタミンCと食物繊維を除くほとんどの栄養素を含んでおり、完全栄養食と呼ばれている卵を使用したレシピの紹介です。

残り物のサラダを入れて中身をアレンジしたり、子供でも簡単に作れる一品にな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、子どもだけではなく。

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、「私たち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。