

🥒🥙🍷🍳 ツナ きゅうり サンド 🍞🥗🥫

～朝ごはんを食べて、からだに必要なエネルギーや栄養を補おう～



10分

【材料】2人分

- ・ロールパン 4個
- ・きゅうり 100 g (1本)
- ・ツナ缶 70 g (1缶)
- ・マヨネーズ 24 g (大さじ2)

【作り方】

- ① ロールパンのまんなかに切りこみをいれる。
- ② きゅうりは輪切りにする。ツナ缶はあぶらをきる。
- ③ ボウルにきゅうりとツナ、マヨネーズをいれてまぜる。
- ④ ロールパンに③をはさむ。 -できあがり-



【ポイント】

- ★ロールパンは深めに切りこみをいれると具材がはさみやすくなります。
- ★きゅうりをいれると、歯ごたえがよくなります。
- ★ほかにも、レタスやとうもろこしなどをいれてもおいしくなります。

【栄養メモ】

- ◆ツナには、筋肉や血液、からだを作るたんぱく質が多くはっています。
- ◆きゅうりには水分とカリウムと呼ばれる栄養素が豊富です。からだを冷やす効果があり、夏バテを防ぎます。

