

ツナきゅうりサンド



10分



【材料】 1人分

- ・ ロールパン 2個
- ・ きゅうり 50 g (1/2本)
- ・ ツナ缶 35 g (1/2缶)
- ・ マヨネーズ 12 g (大さじ1)

【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、きんにくや血液、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。

