

手軽に
野菜摂取♪

春野菜のサンドイッチ



栄養価 エネルギー：411kcal蛋白質：21.3g脂質：15.8g食塩相当量：2.2g

冬の寒さに耐えて育った春野菜は、甘みとみずみずしさが増し、生でも美味しく食べられます。

春野菜をたっぷり使ったサンドイッチは、1品で1食分の野菜(※)を摂取でき、ツナをプラスすることで蛋白質も補えるようにしました。ツナの代わりに卵やハムを加えるのもオススメです！お花見やピクニックなど、春の行楽のお供にいかがでしょうか。

管理栄養士考案レシピ《季節のひと品》

材料 (1人前)

・食パン (8枚切)	2枚
・春キャベツ	80g
・春にんじん	50g
・スライスチーズ	1枚
・ツナ缶 (水煮)	50g (約1缶)
・マヨネーズ	小さじ1
・ブラックペッパー	少々
・塩	少々
・マヨネーズ	小さじ1
・粒マスタード	小さじ1



作り方

- ①キャベツと人参は千切りにし、それぞれ塩を振り水気を絞る。
- ②ツナ缶は水気を切り、マヨネーズ小さじ1とブラックペッパーで味付する。
- ③食パンに混ぜ合わせた★を塗り、スライスチーズ、キャベツ、人参、ツナの順に重ね、もう1枚の食パンで挟む。
- ④ラップやペーパーで包み、5分程馴染ませたら半分に切る。



管理栄養士

白井美香

※厚生労働省「健康日本21」では1日350g以上(1食120g)の野菜摂取を目標としています。