

はじめよう！朝ベジ習慣



レンジで！

かぼちゃサラダサンド



材料（1人分）

・食パン（8枚切）	2枚
・冷凍かぼちゃ	60g
・玉ねぎ	25g（1/8個）
・ツナ（缶詰）※油を切ったもの	20g（1/2缶）
A {	
・マヨネーズ	大さじ1/2
・塩こしょう	少々
・レタス	10g

作り方

- ① 食パンは両面に焼き色が付くまでトースターで焼く。
- ② かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600w）で2分程度加熱し、温かいうちにフォークの背で潰しておく。
- ③ 玉ねぎは皮をむいてスライスし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ（600w）で1分程度加熱する。
- ④ ②に③、ツナ、Aを全て入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ①にちぎったレタス、④をのせて挟み、食べやすいサイズにカットする。



ポイント



- ❖ 冷凍かぼちゃを使うことで調理時間を短縮できます。
- ❖ かぼちゃサラダは多めに作って冷凍しておいても◎

栄養価（1人分）

エネルギー：394kcal
たんぱく質：13.2g
脂質：12.8g
塩分：1.9g

YouTubeにて
朝ベジ調理動画を配信中！

