



バターロールサンド

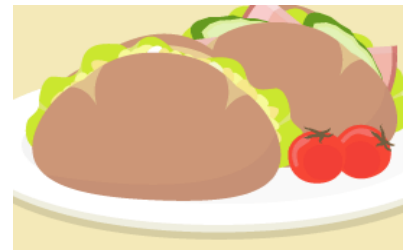
材 料	4 人分
ロールパン	4 個
ツナ缶	50g
ホールコーン缶	25g
レタス	20g
トマト	30g
マヨネーズ	大さじ1/2
こしょう	少量
バター	7g

つくりかた

- ①ツナ、ホールコーンは水気を切る。レタスはロールパンに、はさみやすい大きさにちぎる。トマトはうすい半月切りにする。
- ②ツナ、ホールコーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ロールパンに切り込みを入れてバターをぬる。
- ④③にレタス、トマト、②をはさむ。

1人分の栄養量

・エネルギー	135kcal
・たんぱく質	5.3g
・脂質	5.5g
・塩分相当量	0.5g



今回は具材をツナマヨにコーンを加えましたが、たまごやポテトサラダなどをはさんでもおいしく食べられます！
もちろん食パンでもOK！
おやつに作ってみてはいかがでしょうか？

