

＊朝ごはんにもおすすめです。



明日葉サンドイッチ



作り方

●下準備：明日葉は茹でて水で冷やしておく。

バターは室温に戻しておく。ツナ缶は油を切る。

1. バターと練りからしを混ぜ、食パンの片面に塗る。
2. 明日葉の水気を絞り、みじん切りにする。
3. 2の明日葉、ツナ缶、マヨネーズを混ぜる。
4. 3を食パンにはさむ。
5. 食べやすい大きさにカットする。

Point

練りからしの量は、お好みで調整してください。

栄養価（1人分当たり）	
エネルギー	530kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	31.8g
炭水化物	53.2g
食塩相当量	2.0g



材料（大人4人分）

- ・食パン（8枚切） 1斤
- ・無塩バター 40g
- ・練りからし 小さじ2弱（10g）
- ・明日葉 300g
- ・ツナ缶 1缶（70g）
- ・マヨネーズ 80g