

いわし缶のホットサンド



栄養価 ■エネルギー314kcal ■たんぱく質16.8g ■脂質14.9g ■塩分1.8g

材料（2人分）

- ・食パン（8枚切り） 2枚
- ・いわしの缶詰（味付け）
1缶（70g）
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・プチトマト 3個
- ・レタス 2枚
- ・バター 小さじ2杯

作り方

- ① いわし缶の汁気をきります。
プチトマトはヘタを取り、縦4等分に切ります。
- ② 食パンはトースターで焼いて、片面に薄くバターをぬります。
- ③ トースターの天板にアルミホイルを敷き、いわしを並べ、ピザ用チーズをのせてチーズが溶けるまで4～5分焼きます。
- ④ ②の食パンのバターをぬった面にレタスを1枚しき、③をのせて、上にプチトマトを並べます。
- ⑤ ④に残りのレタスをのせ、パンで挟み、食べやすい大きさに切って出来上がりです。

献立のヒント

いわし缶のホットサンド、
コンソメスープ、（レタス、人参、
ぶなしめじ）、果物

