



瀬戸内市 管理栄養士



# キャベツナトースト



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

【6枚切り食パンの場合】

エネルギー：290kcal

たんぱく質：18.5g

脂 質：12.0g

炭水化物：29.5g

食塩相当量：1.4g

【材料（1人分）】

食パン	1枚
ツナ水煮缶	1缶(70g)
カット野菜 (キャベツなど)	30g
マヨネーズ	大さじ1(12g)
こしょう	少々

【作り方】

- ① ツナ缶はしっかり汁気をきる。
- ② ①、カット野菜、マヨネーズを混ぜて、食パンに乗せる。好みてこしょうをふる。
- ③ トースターで7分程度焼く。

市販のカット野菜を利用した、簡単お手軽メニューです。

ツナ缶はオイル漬けでも良いです。ツナ缶の汁気をしっかりきることで、美味しくできます。

ツナ缶の汁は、煮物や味噌汁などのだしとして使うことができます。