Club Sandwich　2人分

URESO CAFÉ+

減塩食パン２枚.....トーストする
茹で卵１個 ＋ マヨネーズ適量
レタス.....約２枚
にんじんラペ(作りやすい量)
- にんじん....1本（せん切りレンジ約２分）
- オリーブオイル.....大さじ１~２
- レモン汁.....大さじ２
- レーズン.....適量
- 黒コショウ.....少々

減塩食パン２枚.....トーストする
ツナ缶1/2缶 ＋ マヨネーズ大さじ１
レタス.....約２枚
紫キャベツのマリネ(作りやすい量)
- 紫キャベツ....1/4本（せん切り）
- 酢.....大さじ４
- 水.....1カップ

（紫キャベツを茹でる。）

マリネ液
- はちみつ.....小さじ２
- レモン汁.....大さじ１
- レモンの皮.....みじん切り

１人分栄養価　500kcal，たんぱく質 14.7g，脂質 15.1g，炭水化物 63.1g，食塩相当量 0.8g

ひたちなか市健康推進課