

パンのメニュー



全粒粉パンは普通のパンよりも食物繊維が多く、血糖値が上がりにくいよ！



1食分の栄養価

エネルギー	521kcal	炭水化物	54.4g
たんぱく質	22.5g	食塩相当量	2.3g
脂質	25.0g	食物繊維	8.6g



さばサンド

1人分の栄養価

エネルギー	302kcal
たんぱく質	14.9g
脂質	12.7g
炭水化物	33.0g
食塩相当量	1.6g
食物繊維	3.3g

材料 2人分

全粒粉ロールパン	4個
さば缶(水煮)	80g
玉ねぎ	20g
リーフレタス	20g
きゅうり	20g
ミニトマト	2個
卵	1個
オリーブ油	小さじ1
★粒入りマスタード	20g
★塩、こしょう	少々

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで30秒加熱する。
- ②さばの水煮缶は汁気をきって、大きな骨は取り除き固形分をほぐして①と★を混ぜておく。
- ③レタスは小さくちぎり、きゅうりは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、卵をスクランブルエッグにする。
- ⑤パンに切れ込みをいれ、粒マスタードを塗る。
- ⑥⑤にレタス、きゅうりをはさみ、②、④のをせ、その上にミニトマトのをせる。

ほうれん草ときのこのホットサラダ

1人分の栄養価

エネルギー	108kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	8.0g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	3.4g

材料 2人分

サラダほうれん草	80g
エリンギ	80g
しいたけ	40g
ベーコン	20g
オリーブ油	小さじ1
ミニトマト	2個
★オリーブ油	小さじ1
★ポン酢しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ1/3
★黒こしょう	少々

作り方

- ①サラダほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ②エリンギとしいたけを薄切りにし、ベーコンは細切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒める。
- ④ミニトマトを4つ切りにする。
- ⑤①、③、④の順に器に盛り、★を混ぜて上からかける。

フルーツ

材料 2人分

キウイ 2個

1人分の栄養価

エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
炭水化物	8.7g
食塩相当量	0g
食物繊維	1.9g



作り方

- ①キウイフルーツは皮をむいて薄くスライスし、器に盛る。

ミルクティー

材料 2人分

牛乳 240ml
お湯 100ml
好きなティーバッグ

1人分の栄養価

エネルギー	74kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	4.2g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	0.1g
食物繊維	0g



作り方

- ①カップにティーバッグを入れお湯を注ぎ、3分置く。
- ②牛乳を鍋に入れ火にかけて、沸騰直前に火を止め、①をあわせてカップに注ぐ。