



# バターロールサンド

材 料	4 人分
ロールパン	4 個
ツナ缶	5 0 g
ホールコーン缶	2 5 g
レタス	2 0 g
トマト	3 0 g
マヨネーズ	大さじ1/2
こしょう	少量
バター	7 g

## つくりかた

- ①ツナ、ホールコーンは水気を切る。レタスはロールパンに、はさみやすい大きさにちぎる。トマトはうすい半月切りにする。
- ②ツナ、ホールコーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ロールパンに切り込みを入れてバターをぬる。
- ④③にレタス、トマト、②をはさむ。

## 1人分の栄養量

・エネルギー	135kcal
・たんぱく質	5. 3g
・脂質	5. 5g
・塩分相当量	0. 5g



今回は具材をツナマヨにコーンを加えましたが、たまごやポテトサラダなどをはさんでもおいしく食べられます！  
もちろん食パンでもOK！  
おやつに作ってみてはいかがでしょうか？

