

きゅうりとちりめんのロールパンサンド

アレルギー原料28品目（調味料を除く）：小麦、卵、乳

材料（4人分）

ロールパン…………… 4コ
きゅうり…………… 1本
ちりめんじゃこ… 20g
ツナ（水煮缶）… } A 1/2缶
マヨネーズ…………… 大さじ2
ピザ用チーズ…………… 30g

作り方

- ① ロールパンの中央に切れ目を入れる。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、分量外の塩で塩もみし、水けをしぼる。
- ③ ②とAを混ぜ合わせる。
- ④ ロールパンに③を挟み、上にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで2分程度加熱する。

写真は2人分



ちりめんじゃことチーズでカルシウムたっぷり！

成長にはカルシウムが欠かせません。また、丈夫な歯を作ってくれる役目もしてくれる大切な栄養素です。

栄養成分表（1人当たりの含有量）

	脂質	11.0g
	たんぱく質	7.5g