



アマニサンド

アマニ油が手軽に摂れる
朝ごはんにぴったりのレシピです



【材料】1人分

サラダチキン 1パック
アマニ油入りドレッシング(ごま) 大さじ1
食パン(6枚切り) 2枚
レタス 2枚
ミニトマト 2個

【作り方】

- ①ボールにほぐしたサラダチキンとアマニ油入りドレッシング(ごま)を入れて和える
- ②食パンの上にレタス、①、ミニトマト、レタスの順にのせ食パンで挟む
- ③お好みの大きさにカットする

【栄養価】1切れ分

エネルギー：253kcal たんぱく質：19.7g 脂質：5.7g
炭水化物：31.0g 食物繊維：1.7g 食塩相当量：1.7g

