



## アマニサンド

アマニ油が手軽に摂れる  
朝ごはんぴったりなレシピです



### 【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

