

大根と大豆のハムサンド



材料(1人分)

- 大豆のハム(市販品) 薄切り3枚
- 大根 薄切り6枚
- しそ 3枚
- 梅干し 1個
- 油 適量

栄養価(1人分)

エネルギー	35kcal
蛋白質	2.9g
脂質	2.5g
塩分	2.5g
野菜使用量	34g

作り方

- ①大豆のハムと大根をそれぞれ半月切りにする。梅干の種を取り除き、包丁でたたく。
- ②大豆のハムを油を敷いたフライパンで軽く焼く。
- ③青しそで包み、梅肉をのせて2枚の大根ではさむ。

三育フーズ株式会社(ちば食育サポート企業)