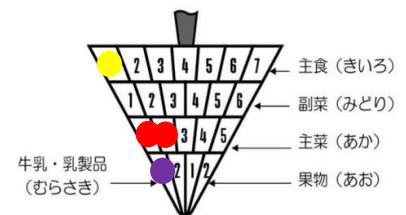




いわしの和風サンドイッチ

エネルギー・・・	約626kcal
たんぱく質・・・	約26.1g
塩分・・・	約3.1g
DHA・・・	約1188mg
EPA・・・	約585mg



分量 1人分

材料

- ・いわしで健康しょうゆ味（パウチ）・・・1袋
- ・マヨネーズ・・・小さじ1
- ・食パン（8枚切り）・・・2枚
- ・スライスチーズ・・・1枚
- ・青じそ・・・4枚
- ・レタス・・・1枚

作り方

- ①いわしで健康は汁けをきってボウルに入れてフォーク等をつぶして、マヨネーズを混ぜます。
- ②食パンに、スライスチーズ、青じそ、①、レタスの順に重ね、もう一枚の食パンでサンドします。

備考

- ※青じそ、レタスは水けを拭いてから使います。
- ※すぐに食べない場合は、パンにバターやマヨネーズなどを塗ってから作ると、水分がパンに染みにくくなります。
- ※食パンの耳を切り落とすと、より食べやすくなります。