

作り置きのかぼちゃマリネを活用!手間をかけずに、おいしい夏野菜サンド。

かぼちゃ・チーズ・ツナサンド

1人あたり

野菜 **2** 皿分

エネルギー: **487** kcal

塩分: **2.2** g

主菜: **0.5** っ(SV)

副菜: **2** っ(SV)



材料(2人分)

●かぼちゃ 200g

●プロセスチーズ 20g

●ツナ缶 30g

●ほうれん草 80g

●バター 小さじ1

●食パン(8枚切り) 4枚

[A]

にんにくのみじん切り 1/4かけ分

オリーブ油 大さじ1/2

塩 小さじ1/5

[B]

マヨネーズ 大さじ1/2

こしょう 少々

作り方

(1)かぼちゃは薄いくし切りにし、ラップに包んで電子レンジで2~3分やわらかくなるまで加熱し、Aをからめておく。ツナ缶は油をきり、プロセスチーズは5mm角に切る。

(2) (1)をBで和える。

(3)ほうれん草は塩を加えた熱湯でゆで、冷水に取って冷まし、水気を絞って1cm長さに切る。

(4)食パンはこんがりトーストし、2枚の片面にバターを塗り、ほうれん草・(2)の順にのせ、もう一枚のパンではさみ、重石をしてなじませる。

(5) (4)を食べやすい大きさに切って、できあがり。



竹内先生より

作り置きしておいたかぼちゃのオリーブオイルマリネははさむだけで、あっという間にお手軽サンドイッチのできあがり!