

目標
1日食塩6g以下

藤井病院栄養科 減塩レシピ

人参たっぷり サンドイッチ

お花見にサンドイッチはいかがですか
岸和田産の彩誉(アヤホマレ)という人参を使用して作りました

藤井病院
栄養科
管理栄養士



エネルギー 487kcal
たんぱく質 15.1g
カリウム 351mg
リン 186mg
食塩1.8g

材料 (1人分)

食パン1枚.....4枚切り1枚(90g)
人参.....1/3本(50g)
☆オリーブオイル.....小さじ1(4g)
☆酢.....小さじ1(5g)
☆はちみつ.....小さじ1/3(2g)
☆塩ひとつまみ.....0.2g
☆黒こしょう.....少々0.2g
卵.....1個(50g)
サラダ油.....小さじ1(4g)
バター.....5g
マヨネーズ.....5g

1

食パンは半分にスライス、人参は千切り、サニーレタスは洗って水を切り一口大にちぎる



2

☆の調味料をしっかりと混ぜ合わせる
☆と人参千切りを合わせる



人参が硬い場合は電子レンジ(500w)1分温めてから

3

フライパンにサラダ油をひき、卵を割り入れ目玉焼きを作る(弱火で5分、蓋をして1分しっかりと火を入れる)



4

スライスしたパン2枚ともに、バター・マヨネーズを順に塗る



5

④のパンにレタス、人参、目玉焼きをのせ上からパンを重ねたら、サンドイッチの完成

