



食改さんの簡単おすすめレシピ

「ヴェジタリアンサンド」

8月31日は野菜の日です。成人1日の野菜摂取量は350g（両手に山盛り一杯分）が目標です。いろいろな野菜を組み合わせると350gを目指しましょう。



食生活改善推進員



池本早代子さん (左)
高島 春江さん (中)
中野 洋子さん (右)



【材料】

食パン	10枚切 4枚
トマト	1/3個
ズッキーニ	1/3本
なす	1/2本
レタス	2枚
マヨネーズ	5g
塩	少々
こしょう	少々

【ポテトサラダの材料】

じゃがいも	1/3個
塩	少々
こしょう	少々
きゅうり	5g
たまねぎ	5g
セロリ	5g
ハム	5g
マヨネーズ	2g

- 【作り方】**
- ① トマトは輪切り、ズッキーニとなすは、輪切りにした後、オーブンで火を入れる。
 - ② ポテトサラダを作る。
 - ③ パンにマヨネーズをぬり、①②とレタスのせ、塩、こしょうをふりサンドする。
- <コメント>
野菜をオーブンでグリルすることで、パンにバターをぬらなくても水っぽくなりません。