

## なばなの春サンド<大人編>



### 材料 【2人分】

食パン（8枚切）	4枚
なばな	1/2束
ツナ	1/2缶
からし	適量
しょうゆ	大さじ1/2
料理酒	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1（12g）



<1人分の栄養価>  
エネルギー 359 kcal



塩分 2.3 g

### 作り方

- 1) なばなは塩茹でし、水にさらして絞ってから1センチ幅に切る。
- 2) なばなにツナ、からし、しょうゆ、酒を加えて和える。
- 3) パンをトースターで焼く。
- 4) 2) を挟む。



### Cooking Point

- 辛さはお好みにあわせて調節をしてください。
- コンビーフや卵を入れてもおいしいです。

対象：大人向け