

ごまで濃厚！ツナと野菜のわんぱくサンド

ごまの風味を効かせたツナディップと、たっぷり野菜のボリューム満点サンドイッチ！サラダはポテサラやキャロットラペもおすすめ。



材料

ツナ缶	1缶
ねりごま白	20g
クリームチーズ	100g
食パン（8枚切り）	4枚
卵	2個
コールスローサラダなどの お好み のサラダ	300g
レタス	2～3枚
マヨネーズ	大さじ2
塩・コショウ	各少々

できあがり

2人分

作り方

- ① ねりごま白とクリームチーズをなめらかになるまでよく混ぜあわせ、油を切ったツナ缶とあえる。
- ② 卵は目玉焼きにし、塩・コショウをふる。食パンはこんがりトーストして、片面にマヨネーズをぬる。
- ③ 広げたラップに食パン、①、目玉焼き、コールスローサラダ（またはお好みのサラダ）、レタス、食パンの順に重ねてラップで包む。半分に切って、器に盛りつける。