

さっぱりとした口当たりで体にやさしい かつおと新タマネギのオープンサンド

かつおの良質なタンパク質と
タマネギの血液サラサラ効果で
血管を元気にします！



出典：全国健康保険協会「協会けんぽ」

カロリー(1人分)：272kcal 塩分(1人分)：1.8g

秋獲りのものに比べて脂肪が少ない春獲りのかつおと、みずみずしく辛みの少ない新タマネギがベストマッチの「のっけパン」。彩り豊かな見た目と栄養を考えた健康的なレシピを紹介します。

協会けんぽの保健指導をご利用ください！

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

[保健グループ] TEL.024-523-3919



全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

材料(2人分)

かつお(刺身用)	1/2冊(120g)
新タマネギ	1/8個(25g)
ミニトマト	4個(50g)
ベビーリーフ	1/2袋(10g)
レモン輪切り	1枚(10g)
フランスパン	1/2本(120g)
醤油	小さじ1(6g)
オリーブオイル	小さじ1(4g)
おろしにんにく	小さじ1/5(1g)※チューブなら1cm
塩、こしょう	少々



つくりかた



1 かつおは1.5cm角に切り、醤油、オリーブオイル、おろしにんにくを混ぜて5分ほど味をなじませる。



2 新タマネギは薄切りに、ミニトマトは四等分に切り、レモンの輪切りは扇形になるように六等分に切る。フランスパンは厚さ3cm程度に斜めに切る。



3 1のかつおと新タマネギ、ミニトマトを和えてベビーリーフ、レモンとともにフランスパンの上に盛りつけて、塩とこしょうをふって出来上がり。



[レシピ考案・監修] 管理栄養士 小泉 明代