

# サンドイッチ

～かぼちゃサラダのくるくるサンド～



2人分 274kcal 食塩相当量0.8g

## 材料（2人分）

- かぼちゃ . . . . . 150g：一口大に切る
- ツナ缶（油漬け） . . . . . 1缶（70g）
- マヨネーズ . . . . . 大さじ1
- 黒こしょう . . . . . 少々
- サンドイッチ用パン . . . . . 4枚

## POINT

かぼちゃサラダをパンでくるくる巻きました。かぼちゃは1年中、出回っていますが、国産のかぼちゃは夏に収穫され、秋冬に美味しくなるそうです。

## 作り方

- 1 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ（600w）で5分程度加熱する。
- 2 スプーンでつぶし、ツナ缶を油ごと入れ、マヨネーズ・黒こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 3 ラップを広げ、パンを置き、2を塗る。
- 4 手前からくるくと巻き、ラップで包む。

