



お弁当でも！ 野菜レシピ ～パン編③～



M E N U

BLT サンド パプリカのマリネ

【野菜量】175g：レタス(70g)、トマト(70g)、パプリカ(35g)

サンドイッチで手軽においしく野菜を食べよう！

●BLTサンドとは？

BLTサンドは、パンに挟んでいる具材の「ベーコン」「レタス」「トマト」の頭文字をとって名付けられました。野菜をたっぷりと挟んだ断面もカラフルで食欲をそそります。

●作る時のコツ

サンドイッチを包むとき、ワックスペーパーなどで包むと見た目もオシャレです。
また、食べるときにも手を汚さず衛生的に食べることができます。

※調理の際は、食中毒予防の3原則「細菌をつけない（清潔、洗浄）」「細菌を増やさない（迅速・冷却）」
「細菌をやっつける（加熱、殺菌）」に注意しましょう。



野菜量
140g

レタスタっぷり、
自慢のヘルシーサンド

BLT サンド

●材料 (1人分)

食パン	2枚
レタス	3～4枚(70g)
トマト	1/2個(70g)
ベーコン	1枚
卵	1個
塩	少々
油	適量
粒マスタード	大さじ1/2

【A】器に入れて混ぜておく

マヨネーズ	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1/4

栄養価 (1人分)

エネルギー 547kcal
たんぱく質 21.1g
脂質 24.2g
食塩相当量 2.6g

●つくり方

- ① トマトはうす切りにする。トマト、レタスはキッチンペーパーで水気を取る。
- ② ベーコンは半分に切って焼く。卵は塩を入れてよく混ぜ、フライパンで薄く、四角い形に焼く。
- ③ 食パンを焼く。焼いた食パンにAと粒マスタードをぬり、具材を挟む。ラップできつめに包み、半分に切る。

●アドバイス

- ・レタスは食パンの形に折って重ねると断面がきれいです。

かんたん
ステップ



STEP 1

キッチンペーパーで
野菜の水気を取る。



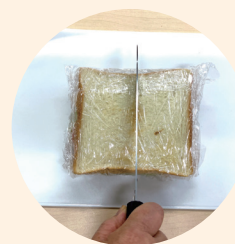
STEP 2

卵、ベーコンを
焼く。



STEP 3

パンの片方にA、
もう片方に
粒マスタードを塗る。



STEP 3

具材を挟む。
ラップをきつめに巻き、
半分に切る。

