



昼食

Lunch

— Sandwich —

ガマンした分は風味で補う
パン好きのダイエットレシピ

サンドイッチ

食材や量はそのまま、調味料を少し控えて見た目もおいしく仕上げるのが長続きするダイエットの秘訣。たとえば、サンドイッチに使うツナ缶はノンオイルを。マヨネーズもオリーブオイルに変えればカロリーが抑えられます。パンは食物繊維が豊富なライ麦や全粒粉がおすすめです。

31

オリーブオイルが玉ねぎの辛みを消してサーモンの旨味を増します

サーモンと玉ねぎのオープンサンド



材料 (2人分)

| | |
|-----------|------|
| ライ麦パン | 2枚 |
| サーモン(刺身用) | 80g |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| パセリ | 1枝 |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| 塩コショウ | 少々 |

つくりかた

- ①玉ねぎはみじん切りに、パセリは葉だけをつまんで刻んでおく。
- ②ボウルに玉ねぎとレモン汁を入れてなじませ、塩コショウで調味。パセリとオリーブオイルを加えて混ぜる。
- ③軽くトーストしたライ麦パンにサーモンを並べ、その上に②を乗せる。



32

マヨネーズを使わずに香りで
調味する大人のサンドイッチです

卵とピクルスの サンドイッチ



材料 (2人分)

| | |
|---------|------|
| ライ麦パン | 2枚 |
| 卵 | 1個 |
| ピクルス | 2本 |
| 玉ねぎ | 1/6個 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| 塩コショウ | 少々 |

つくりかた

- ①卵はゆで卵にしてみじん切りに、ピクルスと玉ねぎも、卵と同じくらいの大きさに刻む。
- ②卵、ピクルス、玉ねぎをボウルに入れて混ぜ、オリーブオイルと塩コショウで調味。トーストしたライ麦パンの上にたっぷりと乗せる。



33

ノンオイルのツナ缶にオリーブ
オイル。賢くおいしくダイエット

ツナとキュウリの サンドイッチ



材料 (2人分)

| | |
|------------|--------|
| 食パン | 6枚切り2枚 |
| キュウリ | 1本 |
| ツナ缶(ノンオイル) | 小1缶 |
| オリーブオイル | 小さじ2 |
| 塩コショウ | 少々 |
| ミニトマト | 適宜 |

つくりかた

- ①キュウリは縦方向にピーラーをかけて薄切りに、ツナは水気をきってオリーブオイルを混ぜて塩コショウで調味しておく。
- ②食パンを軽くトーストして半分にきり、キュウリとツナをたっぷり挟み込む。あればミニトマトなどを添える。