

1品で2～10g!

## 単品メニュー

62～63ページに掲載した、ファイバー・インデックス値が低い  
(食物せんいが多くてカロリーが低い) おすすめ食材  
を使った単品メニューをご紹介します。

カルシウムもたっぷり

### ライ麦パンのカッテージチーズのせ



#### 材料 (1人分)

ライ麦パン	1枚 (約50g)
スプラウト	1パック
カッテージチーズ (裏ごしタイプ)	20g
ツナ(缶詰・ノンオイル)	20g
プチトマト	2個
オリーブオイル	小さじ1/2
塩 黒こしょう	

#### 作り方

- 1 ライ麦パンはトーストする。スプラウトは根をとり、洗っておく。ツナ缶は缶汁をきっておく。
- 2 パンの上に、スプラウト、カッテージチーズ、ツナをのせ、塩少々と多めの黒こしょう、オリーブオイルをかけていただく。

