

## 【ひとり暮らしの方にもおすすめコンビニ食】

ひとり暮らしの方は、一人分の料理を作るのが難しかったり、食材を購入しても使い切れず無駄になってしまったり…

コンビニには小分けされたものが多いので必要な分だけ食べられて便利です。

また、惣菜や冷凍食品を活用して、アレンジ料理を作ってみるのもおすすめです！今回は火を使わず作れる簡単レシピを紹介します♪

サラダチキンの下にきんぴらごぼうが隠れているよ♪



### コンビニの食材を使った簡単レシピ チキンサラダの具だくさんオープンサンド

#### 【材料】

- ・食パン
- ・マヨネーズ
- ・カット野菜
- ・きんぴらごぼう (レトルトパック)
- ・サラダチキン
- ・トマト



#### 【作り方】

- ①食パンにマヨネーズをぬる。
- ②その上にカット野菜、レトルトのきんぴらごぼう、サラダチキンを順にのせマヨネーズをトッピングしてできあがり！

※上に食パンをのせるとサンドウィッチにすると持ち運びに便利(^^)/

アレンジレシピ♪

とろけるチーズをのせてオープントースト♪



サラダチキン代わりに唐揚げをのせてもGOOD！



残りの具材に豆腐やゆで卵を和えてサラダに



コンビニの食材を使った簡単レシピを紹介します♪

## たがじょう食堂【コンビニ編】

手軽に食べて便利なコンビニご飯！  
便利な反面、栄養が偏るのではと不安を感じる方も多いと思います。その不安を解消するため管理栄養士が秘訣をお教えします！

R5.7月号  
Vol.1



掲載レシピ  
一人あたりの栄養価

エネルギー	310kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	13.4g
食物繊維	4.3g
食塩	1.6g

『たがじょう食堂』は、市の管理栄養士が栄養バランスを考え作成したレシピ集♪  
今年のテーマは

「おいしく減塩メニュー」

ぜひ日々の献立にご活用ください。

市ホームページも  
ご覧ください  
(^^)/

市公式LINE



