



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

バインミー



【1人分】

エネルギー	434Kcal	たんぱく質	22.6g
脂質	6.7g	炭水化物	70.4g
食塩相当量	2.1g		

※パクチーやナンプラー、スイートチリソースは好みがわかる食材です。

苦手な方は材料から抜いてお作りください。

【材料】(1人分)

・ソフトフランスパン	1本
・バター	適量
・ツナ水煮缶	70g
・塩(ハーブソルト)	適量
・マヨネーズ	小さじ1
※スイートチリソース	小さじ1
・レタス	1枚
・きゅうり	1/4本
※パクチー	適量

【なます】

・大根	50g
・人参	20g
・塩	少々
・砂糖	小さじ1/2
・酢	小さじ1
※ナンプラー	小さじ1

【作り方】

- ① なます：大根、人参は千切りにし、塩をふり、少々置く。水気を軽くしぼり、砂糖、酢、ナンプラーを加える。
- ② フランスパンを横半分に切り、トーストし、両面にバターをぬる。
- ③ ツナ水煮缶の水気を切り、塩(あればハーブソルト)、マヨネーズ、スイートチリソース(なくてもOK)を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フランスパンにレタス、薄切りにしたきゅうり、③、①をのせ、パクチーをのせて出来上がり。

ベトナムの食文化は中国料理やフランス料理の影響を色濃く受けています。バインミーはベトナムの食文化を象徴するストリートフードです。一般的にはソフトタイプのフランスパンにバターやレバーペーストを塗り、チキンやポークなどの具になますを合わせ、パクチー、チリソース、魚醤などをかけていただきます。一品で主食・主菜・副菜が揃うので、忙しい朝の朝食にもぴったりです。ツナ缶はタンパク質をはじめとして、ビタミンB12、ビタミンDなどの栄養素を豊富に含み、疲労回復や強い骨をつくるはたらきをします。青魚のDHA・EPAをより摂りたい場合には、原料にビンナガマグロ(ホワイトミート)と書いてあるツナ缶を選びましょう。大根は根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜になります。根の部分には風邪予防になるビタミンCや血圧を下げる効果のあるカリウムが含まれています。また、消化酵素を含みますので胃腸の働きを助けます。なますは多めに作り、タッパーなどに入れて冷蔵庫で保管すれば4～5日は保存できますので、作り置きの手当菜としても活用できます。



人材バンク
管理栄養士
竹内 ひろみ

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

