

# 低糖質のサンドイッチ

レシピ一覧

準備時間



材料	量	作り方
ブランパン	2 個	1.フライパンにバターを溶かし、ほうれん草、しめじ、ベーコンを炒める。 2.1にマヨネーズ、塩、こしょうで調味する。 3.パンに2を挟む。
ほうれん草 (下茹でし、みじん切り)	60 g	
ベーコン	20 g	
しめじ (みじん切り)	20 g	
バター	3 g	
マヨネーズ	5 g	
塩・こしょう	少々	

調理時間

15分

分量

1人分

栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



17.1	たんぱく質 グラム
18.9	脂肪 グラム
7.6	炭水化物 グラム
1	塩分 グラム

ちなみに…  
普通のバターロールを使った場合

402kcal たんぱく質12.6g  
脂肪21.5g 炭水化物42.1g  
塩分1.7g

