



食欲不振がある方へ

食欲が無い時は食べられそうな時にすぐに食べられるものを準備してみましょう。今回は手軽に作れるサンドイッチです。クリームチーズを利用して蛋白質もしっかり補っています。

☆一口サンドイッチ☆



【エネルギー：325kcal 塩分：1.6g】

【材料(1人分)】

食パン(サンドイッチ用)	4枚
クリームチーズ	10g
ロースハム	1枚
胡瓜(薄切り)	10g
クリームチーズ	10g
マーマレードジャム	10g

【作り方】

- ① 食パン2枚にクリームチーズを10gずつ塗る。
- ② ①の1枚にはロースハムと胡瓜を乗せ、もう一枚にはマーマレードジャムを塗り残りのパンでそれぞれ挟む。
- ③ 食パンと具がなじんだら一口大の大きさに切る。

食パン1枚でラップに巻いてロール型に！！
パンが乾燥せずしっとり仕上がります



副作用症状によっては食べにくい食材もあるので、お好みの具材を挟んで下さい。
また、盛りつける量も少なくすると食事の負担も少なくなります。