

今日のおやつ

# ピタパン ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



## ピタパンの作り方

【材料1個分】 1人分

• ピタパン	1/2枚	★	• 塩	少々
• アボカド	10g		• こしょう	少々
• ツー拜ソルーク	20g		• マヨネーズ	4g (小さじ1)
• トマト	20g		• レモン汁	1g (小さじ1/4)
• 玉葱	15g			
• サニーレタス	5g (1枚)			

## 【作り方】

- ① アボカドとトマトは1cmの角切りにする。  
玉葱は薄くスライスして水にさらし、その後よく水気を切る。
- ② サニーレタスは水洗いして、よく水気を切る。
- ③ ①とツー拜ソルーク、★を混ぜ合わせる。
- ④ ピタパンにサニーレタスと③をはさむ。



198kcal (1人分あたり)

## Point

- アボカドの脂質である、不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを減らし動脈硬化を防ぎます。また、食物繊維も豊富で便秘予防にも効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。