



Bacon

安・健・短な
お弁当レシピ

カロリー総量 595kcal
塩分 2.9g
(1人分)

ベーコンとクリームチーズのハニーサンド

材 料 ショルダーベーコン（薄切り） 100g くるみ 15g
[2人分] 食パン（8枚切り） 4枚 はちみつ 大さじ1/2
クリームチーズ 100g

- 作り方**
- ①ベーコンはフライパンでさっと焼く。くるみは粗く刻む。クリームチーズは室温に置いて柔らかくもどし、くるみ、はちみつを加えて混ぜ合わせる。
 - ②食パン2枚の片面にベーコン、クリームチーズを等分にのせる。残りのパンを重ねて半分に切る。

ハムソベ column

筋肉生成と疲労回復を促す 栄養が豊富なハムソベは散歩にぴったり

ハムソベには、血液や筋肉などを作るのに必要なたんぱく質が豊富。疲労回復に効果的なビタミンB₁もたっぷり、散歩など体を動かしたあとの食事にぴったりです。また、風邪をひきにくくするなど免疫機能をサポートするビタミンB₂も含まれています。さらに、ビタミンCや食物繊維の豊富な野菜とともにとることで、とても栄養バランスのよい食事となります。