

# カロリーが気になるOLの強い味方！ わたし好みのサンドイッチを

サブウェイ

フレッシュ野菜たっぷり  
栄養バランスはバッチリ  
でサラダ感覚

4月も間近、環境が変わる忙しい時期でも、食生活には気をつけたいよね。そんなときに注目したいのが「サブウェイ」のサンドイッチ。野菜がたっぷり入ったサンドイッチは、栄養バランスバッチリです。世界中で愛されている「サブウェイ」。名前の由来は、サブマリン（潜水艦の形）のSUBと、から好きなパンを選びま

す。次に、6種類の野菜をオーダー。調味料もチョイスが可能です。バジルマヨネーズやチルトマトソースなど、7種類の中から選んだり、組み合わせでもOK。また、300kcal以下のローカロリーメニューも充実。朝にランチにアフタ15と、サブウェイのサンドイッチを楽しんで！

白井いづみさん(29歳/会計)の「サブウェイ」注目ポイント

残業が多いので、「サブウェイ」は夜食にぴったり。油っぽくないので、遅い時間でも抵抗なく食べられます。また、味付けを変えれば、毎日でも飽きずに食べられるのがいいですね。



「えびアボカド」(Mサイズ・420円)。アボカドは食べやすいペースト状。292kcalと低カロリーなのうれしいね

## サブウェイQ&A

- Q** パンの種類について教えて
- A** プレーンな「ホワイト」と小麦胚芽(はいが)入りの「ウィート」、ホワイトにゴマをトッピングした「セサミ」、ウィートにオーツ・大豆・ハチミツをトッピングした「ハニーオーツ」の4種類。全店舗、店内で焼き上げたパンを使用しています。
- Q** サンドイッチにはどんな野菜が入っているの？
- A** 基本的にはオニオン、レタス、トマト、ピーマン、ピクルス、オリーブの6種類が入っています。野菜の増減は無料でできるから、嫌いな野菜があっても大丈夫です。
- Q** ドレッシングにはどんな種類があるの？
- A** シーザードレッシングや赤ワインピネガソース、ハニーマスタードなど全部で7種類用意しています。その日の気分で、同じメニューでも違った味を楽しめます。
- Q** サブウェイのポテトはなぜ低カロリーなの？
- A** サブウェイのポテトはオープンで焼いて仕上げます。だから余分な油が落ち、一般的なフライドポテトに比べカロリー-50%オフ(五訂食品成分表より)。また、皮付きナチュラルカットだから、中までホクホクのおいしさです。



たとえばヨガをした後などに食べたい「サブウェイ」。「カロリーを消費した後におかないっぱい食べるのは罪悪感があるけど、小腹がすいて…。そんなときは、ローカロリー&ローファットメニューのサンドイッチをチョイスして、「ターキープレスト」ほか、脂質7g以下、カロリー-300kcal以下のメニューがなんと5種類もそろっています

問い合わせ

サブウェイお客様専用フリーダイヤル

☎0120(019)010

受付時間 平日午前9時~午後5時

<http://www.subway.co.jp>