

1つで栄養がとれるレシピ

サンドイッチ



卵をハムに替えても大丈夫！

【材料】

- ・食パン 8枚切り2枚
- ・マヨネーズ 大匙2
- ・からし 少々
- ・卵 1個
- ・牛乳 大匙1
- ・胡瓜 ¼本
- ・ラッキョウ 1個

エネルギー	505kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	27.5g
塩分	2.3g

【作り方】

①下ごしらえ

胡瓜はみじん切り、らっきょうはみじん切り

② 電子レンジで炒り卵を作り、冷ます。

③ 材料を混ぜる

④ 材料をパンにはさむ。