

【朝食レシピ名】野菜たっぷりサンドイッチ

【材料】1人分

食パン2枚（6枚切り）
マーガリン5g
マスタード 小さじ1/3
人参15g
きゅうり20g
サニーレタス20g
青じそ4枚
ミニトマト2個
ハム1/2枚
茹で卵15g
マヨネーズ 小さじ1強
砂糖 小さじ1
ヨーグルト（プレーン）小さじ1



【作り方】

- ① レタスとミニトマト以外の野菜は、細く千切りにする。
- ② 茹で卵は、細かく刻んでヨーグルトと砂糖、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ③ 食パンの片面にマーガリンを薄く塗ってオーブンに入れ、焼き目をつける。
焼き目は下にして反対の面にはマーガリンとマスタードを薄く塗る。
- ④ パンの上にレタスをしき、①と②、ハム、半分にカットしたミニトマト、さらにレタスをのせ、パンではさむ。
- ⑤ 二つに切って出来上がり。



熱量 459kcal 食塩相当量 2.0g

【学生コメント】

*お手軽サンドイッチで野菜を沢山挟み、ボリュームたっぷりの朝ごはんになりました。野菜がたっぷり入っているので、ヘルシーなのに満足感がしっかりあります。