

平成25年4月

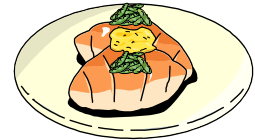
調理時間



約20分

野菜をしっかり食べよう！ えんどう豆 健康レシピ！

スナップえんどうと卵のサンドイッチ



(作り方)

- ① スナップえんどうは、筋を取って塩ゆでし、冷ましておく。荒熱が取れたら 1/3 に斜め切りにする。
- ② 卵はゆでて殻をむき、フォークで細かくし塩、コショウ、マヨネーズであえる。
※好みで、ゆで卵をつぶさず、輪切りにしてもよい。
- ③ ロールパンの中央に切り目を入れ、バターをぬっておく。
- ④ ロールパンの切り目を広げ、ゆで卵と、スナップえんどうを彩りよくはさむ。

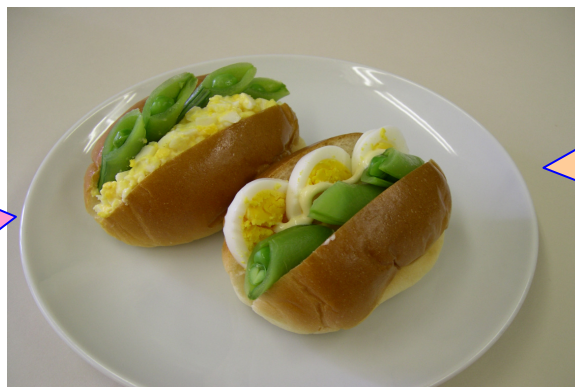
(材 料) (2個分)
ロールパン・・・2個
バター・・・小さじ1
スナップえんどう・・・3本程度
卵・・・1個
塩、こしょう・・・少々
マヨネーズ・・・小さじ2



一口メモ

- ・ゆでたままでも、十分えんどうの甘みが広がり、おいしくいただけます。
- ・一般的にサラダや、和え物によく使いますが、サンドイッチの具材としても、とてもよくあいます。
- ・ゆですぎに注意して、シャキシャキした歯ごたえを残す程度が、おすすめです。

朝ごはん
メニューに
ぴったり。



主菜と副菜が
1品でとれ
栄養満点！

栄養価 (1個分) : エネルギー 237kca 塩分 1.0g