



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

貝だくさんたまごサンドイッチ



この貝だくさんサンドイッチだけで、朝ごはんの完成です！！

【材料 1人分】

- ・ロールパン 2個
- ・卵 1個
- ・ゆでた小松菜 20g
- ・魚肉ソーセージ 30g
- ・コンソメ 少々
- ・スライスチーズ 1枚

【作り方】

- ① 小松菜、魚肉ソーセージを食べやすい大きさに切る。
- ② 卵を溶いて、①で切った材料、コンソメを入れて混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、②を流し入れ、火が通ってきたら混ぜて炒り卵のようにする。
- ④ ロールパンに切り込みを入れ、半分に切ったチーズをはさみ、間に③で作った炒り卵をはさむ。

【ワンポイントアドバイス】

サンドイッチと一緒に牛乳を飲めば、さらにカルシウムが多くとれるよ！



一人当たりの栄養価

エネルギー：376kcal

カルシウム：227mg

(出典者：特別支援食育推進研究会)