



## 卵ロール

調理時間: 3 分

レタスやスライスしたきゅうりを 挟むと野菜もプラスできる!



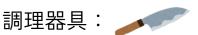
材 料 2 個分

炒り卵 マヨネーズ 1個分

小さじ2 (8g)

ロールパン

2個



- ↑ 器に炒り卵とマヨネーズを入れ、よく和える。
- ② ロールパンに縦に切り込みをいれて1の半量を挟む。

作 IJ 方

栄養価(2個分)

エネルギー:310kcal

たんぱく質:10.9g

脂質:15.6g

炭水化物: 31.0g

食塩相当量:1.3g