

主食

主菜

副菜

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 1個分
マヨネーズ 小さじ2 (8g)
ロールパン 2個

調理器具：



1 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。

作り方

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