

- 料理制作・レシピ調整・
スタイリング
縣 博子
(フードコーディネーター)
- 撮影：村上 順一
- レシピ・カロリー計算
野田 博晃

材料(1人分)

- 小松菜……………3枚 (30g)
- キャベツ…………60g (塩少々)
※カット野菜でもOKです
- 卵……………1個 (60g)
- 白すりごま
……………大さじ1/2 (5g)
- 砂糖……………小さじ1/2 (2g)
- しらす……………大さじ1 (10g)
- マヨネーズ……小さじ1 (6g)
- 黒コショウ……………少々
- 食パン6枚切り……………2枚
- ケチャップ……大さじ1 (15g)
- 粒マスタード……小さじ1 (6g)
- ミニトマト………2個 (20g)
- オリーブオイル・塩………少々

ごま入り卵の 具だくさんサンド

フライパンを使わず電子レンジだけでサッと作れるおかずサンドです。
1日に必要な野菜の1/3が摂れる栄養バランスの良い1品です。

作り方

- ① 小松菜は茎の部分は1cm・葉の部分は2cmに切り、耐熱容器に入れラップを
かけ600Wの電子レンジで1分加熱し粗熱が取れたら水分を絞っておく。
- ② キャベツは細く千切りに。塩少々を振り混ぜ、しんなりしたら水分を絞っておく。
- ③ 溶き卵・白すりごま・砂糖を耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで30秒
加熱し一度取り出し箸で卵をほぐし、再度20秒加熱するを繰り返し、
やわらかめのスクランブルエッグにする。
- ④ ③のスクランブルエッグに①の小松菜・しらす・マヨネーズ・黒コショウ
を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 食パンは2枚重ねてトーストし、内側2枚それぞれにケチャップ・粒マスタード
を塗り、②のキャベツを平らにのせ、その上に④のをのせ、もう一枚の食
パンで上から挟んで半分に切る。
- ⑥ ミニトマトは半分に切りオリーブオイル・塩でさっと和え添える。



栄養価(1人分)

- エネルギー……………574kcal
- たんぱく質……………21.3g
- 脂質……………23.3g
- 炭水化物……………66.4g
- カルシウム……………210mg
- 鉄……………2.7mg
- 葉酸……………133μg
- 食塩相当量……………3.5g

KEY食材：ごま

ごまはカルシウムや鉄分を多く含みます。卵のビタミンDや小松菜のビタミンCと組み合わせることで、効率よく吸収されます。すりごまが消化が良くおすすめ
です。

