



瀬戸内市

毎食
やさい

瀬戸内市 健康づくり推進課



ハートのサンドイッチ

他のレシピは
こちらから



【栄養価 (大人1人分)】

エネルギー：378kcal

たんぱく質：17.7g

脂 質：21.7g

炭水化物：32.7g

食塩相当量：1.8g

【材料 (大人1人・こども1人分)】

●ハムとほうれん草炒り卵のサンドイッチ(2個分)

サンドイッチ用食パン	4枚
ハム	2枚
ほうれん草	50g
卵	2個
塩	少々
サラダ油	適宜
マヨネーズ	小さじ4(16g)

【作り方】

●ハムとほうれん草炒り卵のサンドイッチ

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに刻む。
- ② フライパンに油を熱し、卵、ほうれん草、塩を入れ、箸でよく混ぜ、炒り卵を作る。マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ ラップを広げ1枚パンを置き、②を塗り広げてハムをのせる。
- ④ もう1枚のパンを、ハート型で抜き、上にのせてラップで包む。同様にもう1個作る。
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

●かぼちゃチーズのサンドイッチ(1個分)

サンドイッチ用食パン	2枚
かぼちゃ	50g
マヨネーズ	小さじ1(4g)
スライスチーズ	1枚

【作り方】

●かぼちゃチーズのサンドイッチ

- ① かぼちゃは皮をむき、電子レンジ(500W)で2分程度加熱する。かぼちゃをつぶし、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ② ラップを広げ1枚パンを置き、チーズをのせ①を塗り広げる。
- ③ もう1枚のパンは、ハート型で抜き、上にのせてラップで包む。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

どちらも1品でたんぱく質、野菜がとれるサンドイッチです。

ハートの色にしたい食材を一番上にして、きれいに色が出る部分で型抜きをするのがポイントです。