

コンビーフで手軽にサンドイッチ レシピ

● コンビーフサンドイッチ

材 料

| | |
|--------|------|
| コンビーフ缶 | 100g |
| マヨネーズ | 適量 |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| 食パン | 6枚 |
| たまご | 1個 |
| レタス | 適量 |
| 牛乳 | 20cc |
| バター | 適量 |

作 り 方

- 1 コンビーフはフォークでほぐす。
- 2 コンビーフ・マヨネーズ・塩・こしょうを入れ混ぜる。
- 3 ボウルにたまごを割り入れよく溶きほぐす。牛乳と塩を加え、さらによく混ぜる。フライパンを熱し、温まったらバターを入れスクランブルエッグを作る。
- 4 食パンに具をのせ、もう1枚の食パンをのせる。
- 5 食パンと具が一体化するように軽く押す。

栄養成分表

| 1人分 | 熱量 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-----|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| | 718kcal | 38.0g | 35.8g | 59.7g | 101mg | 5.2mg | 1mg | 2.9g | 4.5g |