

ふれ愛しシピ

お花畑サンドイッチ



- ① 菜の花は2cmの長さに切り、固めに茹で、水気を切っておく。
- ② 卵を溶き、塩・こしょうを混ぜる。
①も加え合わせる。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ溶かす。②を流し入れ、グルグルと混ぜながら火を通す。皿に移し、粗熱をとる。
- ④ マヨネーズを塗った食パンに③を挟む。ピックを刺し固定して、食べやすい大きさに切る。

春の香りを運ぶ菜の花はビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。ほのかな苦みは卵やマヨネーズと合わせることで和らぎます。

材料（2人分）

食パン（8枚切り）……2枚
 マヨネーズ……大匙1/2
 菜の花……60g
 卵……2個
 塩……ひとつまみ
 こしょう……少々
 バター……8g

【栄養成分】

エネルギー	537 kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	25.8g
炭水化物	50.8g
塩分	2.5g

