



副菜	食事は バランスよく 	主菜
主食		副菜 (汁物など)



ポケットサンド

調理時間 10分

材料（2人分）	作り方
食パン 4枚切り 1枚	① 卵は、湯飲みなどに割って数か所爪楊枝で突き刺して、ラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱する。ほぐしてマヨネーズと和える ② きゅうりは斜め薄切り、サニーレタスは食べやすい大きさに切る ③ 食パンを半分にし、切り込みを入れて①、②をはさむ
卵 2個	
きゅうり 1/4本	
サニーレタス 1枚	
マヨネーズ 大さじ1	

ポイント

ポケットにすることで、中身がこぼれにくく食べやすいです。野菜スープなどの副菜をプラスするとバランスが整います。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 243kcal たんぱく質 10.9g 脂質 11.7g 食塩 0.9g