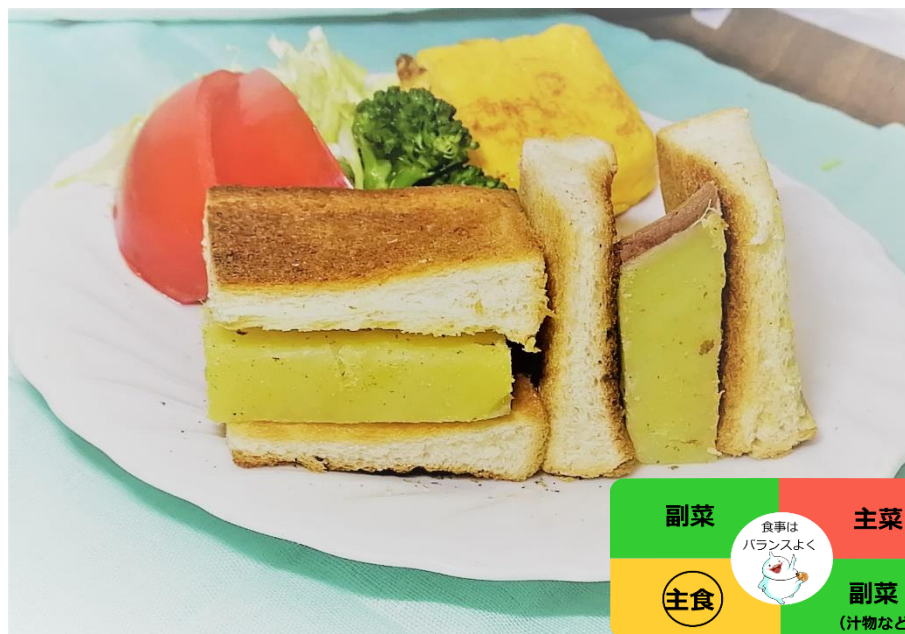




副菜

主菜

主食

副菜

(汁物など)

芋サンド

調理時間 15 分

材料（2人分）		作り方
食パン（6枚切り）	2枚	① 食パンはトーストする
芋	100g	② 芋は、塩ゆでし、輪切りにする
バター	10g	③ ①にバターを塗り、②の芋をはさみ、
塩	少々	軽く押さえて食べやすい大きさに切る

ポイント

芋がおいしい秋から冬におすすめ。塩ゆですることで甘みが増します。
 時間があるときは、スキムミルクを加えて芋あんにしてもOK！
 卵焼きなどの主菜・サラダ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 272kcal たんぱく質 6.2g 脂質 7.7g 食塩 0.9g