



しらすの卵焼きサンド



材料(2人分)

おすすめのパン 山型食パン8枚切り

- 8枚切り 山型食パン…2枚
- A [● 卵…2個
- しらす…40g
- 細ねぎ みじん切り…小さじ1
- バター…10g
- マヨネーズ…大さじ1

① フライパンにバターを溶かし、
④の食材を入れて混ぜ、強め
の中火で卵が固まってくるま
で加熱します。



② パンにのせてマヨネーズをか
け、2つ折りにしてラップで包
んで出来上がりです。



栄養量
 ・エネルギー……………286kcal ・脂 質……………15.9g ・食塩相当量……………1.8g
 ・たんぱく質……………14.8g ・炭水化物……………23.3g