

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

卵と人参のくるくるサンド (調理時間 15分)

野菜 45g
1人分

材料 (2人分)

サンドイッチ
用食パン 4枚

卵 1個

マヨネーズ 小さじ1

無糖ヨーグルト 小さじ1

人参 30g

きゅうり 20g

ミニトマト 2個



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	228
たんぱく質(g)	10.7
脂質(g)	10.7
カルシウム(mg)	57
鉄(mg)	1.3
食塩(g)	0.8

～ポイント～

食パンに卵と野菜を彩りよく巻き
ました。

お子さんでも持ちやすく、親子で一
緒に作っても楽しめます！

作り方



- 1 人参ときゅうりを千切りにする。人参はさっと茹で、きゅうりは軽く塩をし、2.3分置いた後、水気を絞る。
- 2 卵は固ゆでにし、殻を剥いた後、フォークで細かく潰し、マヨネーズ、ヨーグルトで和える。
- 3 まな板にパンより大きめにラップを切り敷き、パンを置く。2を向こう1cm空け伸ばし、その上に人参、きゅうりを手前1cm横向きに置く。
- 4 手前から巻き、巻き終わったらラップの左右をねじる。
- 5 4を食べやすい大きさに切り、器に盛り、ミニトマトを添える。

