



男性が作る！簡単朝ごはんレシピ♪ 『食パン野菜ロール』

食パンに新鮮野菜と卵、ハム、カニ風味かまぼこをぎゅっと詰め込んだ、見た目も華やかなごちそうサンドイッチ！
忙しい朝でも、簡単に巻けて、片手でパクっと食べられます。
朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう！

【材料】(1人分)

食パン(10枚切り)	1枚	カニ風味かまぼこ	12g
レタス	7g	ハム	9g
キュウリ	30g	マヨネーズ	8g
卵	1個		

【1人分の栄養価】

エネルギー:258kcal たんぱく質:12.8g 脂質:13.7g 炭水化物:21.9g カルシウム:51mg 食塩相当量:1.3g

【作り方】

- ①キュウリは、パンの長さに切り、細切りにする。カニ風味かまぼこは、パンの長さに切る。卵はうすく焼く。
- ②ラップの上に食パンをのせ、マヨネーズを半量塗る。レタス、薄焼き卵、ハムの順にのせる。
手前にキュウリ、カニ風味かまぼこを置き、残りのマヨネーズを上塗る。
- ③手前からクルクル巻く。食べやすい大きさに切る。

