

スペシャルサンドイッチ

元気もりもり 栄養もりもり 朝ごはん

材料 (1人分)

食パン (6枚切り)	2枚
バター	小さじ1
レタス	1枚
たまご	1個
スライスハム	1枚
きゅうり	1/5本 (20g)
ケチャップ	大さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1

エネルギー

500

キロカロリー

たんぱく質

20.5

グラム

☆嬉野小学校 藤川竜翔さんのレシピ☆

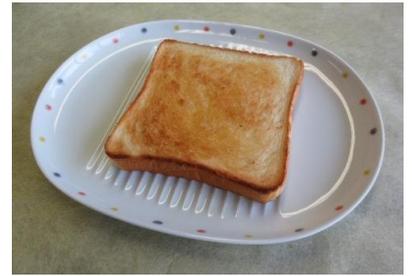
《ひとこと》

朝食で肉も野菜も卵も何でも食べて、元気に1日を過ごしてもらいたい。朝食は1日の始まり。食べやすく子どもも大人もりもり食べられる朝食です。



1.

食パンを焼き、バターをぬる。



2.

食パンの上に、レタス、目玉焼き、ケチャップ、ハム、マヨネーズ、きゅうりなどの野菜を順にのせる。



3.

もう1枚の食パンを重ねてできあがり。



・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・ 「サンドイッチといっしょにいかがですか？」 ・ ☆ ・ ☆ ・ ☆ ・

おなかすっきりドリンク

ダブル乳酸菌でおなかすっきり☆

コップに乳酸菌飲料 80ml とプレーンヨーグルト 大さじ 5 を入れて、かき混ぜるだけ

☆嬉野小学校 古川蒼空さんのレシピ☆

《ひとこと》

ヨーグルトと乳酸菌飲料を約 1対1 で混ぜるだけ！
ヨーグルトが苦手な方も、手軽でおいしく飲めますよ♪

