

1日のスタートは朝ごはんから!

オススメ朝食レシピ

取り入れにくいイモ類。さつまいもをサンドイッチに

さつまいもとのりベーコンサンド
卵とほうれん草のサラダ
ミルクティー

材料(2人分)

食パン(8枚切り)...4枚、さつまいも...80g、A[水...1/4
カップ、牛乳...大さじ2]はちみつ...大さじ1、ベーコン
...2枚、焼きのり(またはきざみのり)...1/2枚、しょうゆ...
少々、マーガリン...小さじ4

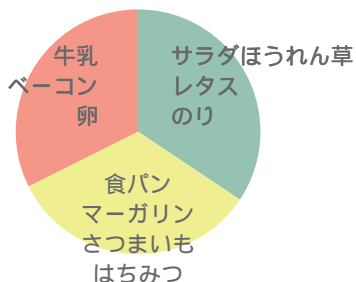


作り方(約10分)

1. さつまいもは皮をむき、薄切りにして水にさらし、Aで煮る。はちみつを加えてつぶしながら混ぜる。
2. 食パンは耳を切り落とし、マーガリンを塗る。
3. ラップにパンをおき、1の半量をのせてくるくる巻く。同様にしてもう一つ作る。残り2枚に半分にしたベーコン、のりを順におき、しょうゆをたらし、同様に巻く。

[1人分熱量 / 646kcal たんぱく質 / 21.8g 脂質 / 32.1g
糖質 / 62.8g 食物繊維 / 4.7g カルシウム / 228mg 塩分 / 2.3g]

この朝ごはんメニューは、
下記のように赤:黄:緑に
食品が分類されます。



この朝ごはんメニューで、
下記の分の
食事が摂取できます。

