



三部 航輝さん（白鳳小学校）

## 「たまごサンドの 洋風ごはん」

### PRポイント

栄養バランスがよく、早く食べられるようなメニューを考えて作りました。



### 材料（1人分）

#### A たまごサンド

- ・食パン 2枚
- ・たまご 2個
- ・マヨネーズ 適量
- ・こしょう 適量
- ・塩 適量
- ・油 適量

#### B コンソメスープ

- ・キャベツ 3枚
- ・にんじん 1/4本
- ・たまねぎ 1/4個
- ・コーン缶 1/2缶
- ・ベーコン 2枚
- ・コンソメのもと 1個
- ・水 150cc

#### C サラダ

- ・レタス 3枚
- ・サラダ豆 1/3缶
- ・ミニトマト 3個

### 作り方

#### A たまごサンド

- ① 卵を溶き、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調える。
- ② フライパンに油をしき、①を焼く。
- ③ ②を食パンで挟み、斜めに切る。

#### B コンソメスープ

- ① キャベツ、にんじん、たまねぎ、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①とコーン、水とコンソメのものを鍋に入れ、10分煮る。コンソメが溶け、にんじんがやわらかくなったらできあがり。

#### C サラダ

- ① レタスを食べやすい大きさに切る。
- ② ①、ミニトマト、サラダ豆を皿に盛る。

