

わんぱくサンドで元気で賞

わんぱくサンド

福山市立綱引小学校 6年 小野 さくら



【栄養価】

エネルギー： 496kcal たんぱく質： 28.1g
脂 質： 15.5g



ぶどう母さん

【福山産の食材】

アスパラガス、青ねぎ

【セールスポイント】

材料を用意したら、はさむだけでOK！

どんな材料でもできる！

一つの中に赤・黄・緑のバランスも十分に入った食事！

Recipe (1人分)

◆わんぱくサンド

食パン（10枚切り）	2枚	① 目玉焼きを作っておく。
サラダチキン	35g	② アスパラガスをラップで包み電子レンジで40秒加熱する。
卵	1個	③ レタスを洗って水気をしっかりきっておく。
油	少々	④ パプリカを薄くスライスしておく。
レタス	20g	⑤ 食パンにAを薄くぬる。
パプリカ（赤）	20g	⑥ ③、④、切ったサラダチキン、②、①の順にのせ、最後にもう一枚の食パンではさむ。
パプリカ（黄）	20g	⑦ きつめにラップで巻き、ワックスペーパーで包む。
アスパラガス	20g	⑧ まん中を包丁で切り、できあがり。
A【マヨネーズ	少量	
からし	少量	

◆えのきのかき玉スープ

たまねぎ	20g	① 鍋にお湯をわかす。
えのきたけ	30g	② ①に薄切りにしたたまねぎ、2～3cm長さに切ったえのきたけ、とりがらスープの素を入れ、沸騰したらとき卵を流し入れる。
水	150ml	③ 小口切りにしたねぎを入れる。
とりがらスープの素	小さじ1	
とき卵	少量	
青ねぎ	10g	

◆シャインマスカット

シャインマスカット 3粒

◆オレンジジュース

オレンジジュース 150ml

ふくやまSUN

ふくやまブランド農産物のシンボルマークです。福山市内の生産者団体等が生産、出荷する農産物で、現在野菜12品目、果物8品目のあわせて20品目が認定されています。

