

スクランブルサンド



材料(幼児4人分)

- ・食パン…4枚
- ★卵…4個
- ★砂糖…小さじ1
- ★塩…4つまみ
- ★牛乳…小さじ4
- ・マヨネーズ…小さじ2
- ・ケチャップ…小さじ4

作り方

- ① ★の材料を混ぜる。
- ② フライパンにマヨネーズを入れ中火で、①を火が通るまで炒める。
- ③ 食パンにケチャップを塗り②を乗せてパンを半分に折って挟む。

POINT!

- ◇ 手軽にたんぱく質が取れるメニューです。
- ◇ 卵サンドというゆで卵というイメージですが、フライパンでスクランブルにすることで時短でできます。
- ◇ ケチャップ味にすることでこどもでも食べやすい味になっています。
- ◇ 一般的な卵サンドにしたい方は、粗熱が取れたスクランブルにマヨネーズと塩を加えてケチャップなしでサンドしてください。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 195kcal たんぱく質 9.9g カルシウム 38mg 鉄 1.0mg

