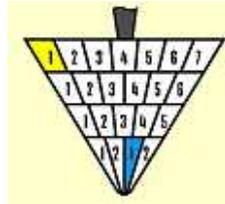


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 84

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食1つ

果物1つ



林檎と卵のサンドウィッチ

レシピ提供：

三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会

エネルギー	269kcal
タンパク質	6.5g
脂質	8.5g
塩分	0.9g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料（4人分）

印は青森県産品が活用できます

林檎...	2個
卵...	20g
食パン...	4枚
マヨネーズ...	28g



レシピ提供者から...

ひとつこと

簡単で食べやすいです。



作り方

ゆで卵を作り、みじん切りにする。

半分の林檎をみじん切りにし、残りの林檎をすりおろす。

マヨネーズを入れて混ぜる。

食パンの表面を焼き色が付くまで焼き、半分にスライスし、具をはさみ、盛りつけて出来上がり。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。