



提供者：御殿場小山地域活動栄養士会

提供月：平成23年10月

ごま・きなこラスク 89Kcal

卵のサラダ 94Kcal



ごま・きなこラスク 材料(4人分)

食パン(8枚切り)	2枚
マーガリン	大さじ1
グラニュー糖	小さじ2
黒ごま	小さじ2
きな粉	小さじ2



ごま・きなこラスク 作り方

- ①食パンを好きな大きさに切る。
- ②パンにマーガリンをぬり、グラニュー糖をかけ、分量の半分に黒ごまを残りの半分にきな粉をかける。
- ③トースターで、軽く焼く。



卵のサラダ 材料(4人分)

卵	2個
人参	20g
きゅうり	40g
魚肉ソーセージ	20g
マヨネーズ	大さじ2
無糖ヨーグルト	大さじ2
塩・コショウ	少々



卵のサラダ 作り方

- ①卵を水から約13分茹で冷ましておく。
人参は柔らかくなるまで茹でる。
- ②人参、きゅうり、ソーセージを食べやすい大きさに切る。
- ③卵の殻をむき、卵カッターを使って切る。
- ④卵、野菜、マヨネーズソースを混ぜ合わせる。

