



‘毎日のごはん’ でウイルスに負けないからだづくり -2

ライ麦パンのサンドイッチ

レシピ

1. ライ麦パンをスライスし、トーストしておく。
2. えだ豆をゆで、さやからとり出してかるくペーストし適量のマヨネーズであえる。
3. フライパンに適量の油をしき、たまごを焼く。
4. 豚ロース肉にしょうゆとさとうを混ぜたもので下味をつけ、フライパンでローストする。
5. 最後にトーストしたライ麦パンに具をはさみ、できあがり。
6. デザートにキウイフルーツをそえると、よりたくさんビタミンCを摂取することができます。

グラム エネルギー たんぱく質 **ビタミンC** 亜鉛

ライ麦パン

100 264 8.4 0 **1.3**

たまご

60 91 7.4 0 **0.8**

えだまめ

50 67 5.5 **8** **7.5**

ぶたにく

50 164 13 **0.5** **1.1**

(キウイフルーツ)

50 27 0.5 **35** 0

(kcal)

(g)

(mg)

(mg)



1食で1日あたり必要な

- ・ ビタミンCの**およそ1/2**
- ・ 亜鉛の**全量**

を摂取することができます!