



野菜料理をプラス1品！ ～ほうれん草とポーチドエッグサンド～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

| | |
|-------------|------|
| フランスパン | 1本 |
| ほうれん草 | 150g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| ベーコン | 2枚 |
| バター | 小さじ1 |
| 卵 | 4個 |
| 酢（ポーチドエッグ用） | 適量 |
| 粒マスタード | 大さじ2 |
| スライスチーズ | 4枚 |
| 黒こしょう | 少々 |



【作り方】

- ①ほうれん草は5cm長さに切り、フライパンにバターと一緒に炒め、塩・こしょうをする。
ベーコンは半分に切り、こんがり焼く。
- ②鍋に湯を沸かし、酢を入れてから卵を落とし、2分程したら冷水にとる。（ポーチドエッグを作る）
- ③フランスパンは4等分にし、切り目を入れてから軽くトーストし、粒マスタードを塗る。
- ④③にスライスチーズ、ベーコン、ほうれん草、ポーチドエッグをはさみ、黒こしょうをふる。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

おしゃれでボリューム満点のサンドです。卵は、スクランブルにしても、目玉焼きにしても◎。果物やサラダなどを添えると、1食のバランスが良くなります。

【1食分の栄養価】

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g |
|---------------|------------|---------|-----------|-------------|------------|
| 376 | 18.8 | 16.2 | 37.8 | 183 | 2.0 |