



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