

かんたん
簡単! スマイルレシピ 😊

たまごのコクが絶妙!

たまごのオープンサンド

材料(1人分) ※時期により商品名の変更もしくは販売が終了している場合があります。

- ・7プレミアム ベーコンほうれん草…大さじ3(30g)
- ・7プレミアム たまごサラダ…1/2袋(45g)
- ・食パン(6枚切り)…1枚

作り方

- 『ベーコンほうれん草』を耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで20秒加熱する。
- 食パンに『たまごサラダ』をのせ、スプーンなどでパンの上にひろげる
- さらに①の『ベーコンほうれん草』をのせ、トースター(200度くらい)で5分ほど焼く。



エネルギー(kcal)

325

塩分(g)

1.5

あてはまる3色食品群

赤	緑	黄
<ul style="list-style-type: none"> ・ベーコン(ベーコンほうれん草) ・たまご(たまごサラダ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草(ベーコンほうれん草) ・玉ねぎ(ベーコンほうれん草) ・コーン(ベーコンほうれん草) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食パン

管理栄養士 コメント

ほうれん草に含まれるビタミンAは目の働きを助ける栄養素です。
また、ビタミンAは油と一緒にとると取り込む力がアップします。



※本メニューは次の3つのコンセプトをもとに、管理栄養士が監修しています

1 3色食品群(赤・緑・黄)のうち、不足しがちな赤・緑を補える

2 お子さまでも簡単に作れる

3 材料費がお手頃に購入できるもの

材料購入費:約 400 円(一人あたり:約 150 円) *セブンイレブンで購入の場合

*アレルギーが入っている場合がありますのでご注意ください。

「たまごのオープンサンド」のレシピはYouTubeにて公開中!

下記URLか右記QRコードより読み取ってください。

https://youtu.be/Rw_FRFoR9sU

