

豆・豆製品を食べよう！

# 簡単朝ごはんレシピ

なっとう・アボカド・たまご

## NAT サンド



簡単ボリュームミー！な食べ応え抜群のホットサンドです♪

### 【材料 1人分】

- ・食パン（8枚切り） 2枚
- ・キャベツ 30g
- ・納豆（タレ付き） 1パック
- ・卵 2個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・粒マスタード 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・アボカド 1/4個

### 【作り方】

- ① 卵をゆでてつぶし、マヨネーズ、粒マスタード、塩こしょうを混ぜ合わせて卵サラダを作る。
- ② 食パンに、千切りキャベツ、薄切りのアボカド、タレを入れて混ぜた納豆、卵サラダ、食パンの順に乗せ、ホットサンドメーカーで焼く。  
（ない場合はフォークなどでパンの端をつぶして、トースターで焼く）

### 【ワンポイントアドバイス】

卵サラダはお好みで酢や砂糖を加えても◎！！  
キャベツはあってもなくてもおいしいです♪



エネルギー：650kcal

※一人当たりの栄養価  
（出典者：北巨摩食育推進研究会）