

埼玉県産

ブロッコリーの**新芽**

ブロッコリーベビースプラウト

簡単レシピ!



野菜と玉子の ボリュームサンド

材料(2~3人分) カロリー▶676kcal

- ・ブロッコリーベビースプラウト 1/2袋
- ・パプリカ(赤) 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・紫キャベツ 3~4枚
- ・玉子 2個
- ・食パン 2枚
- ・塩、コショウ、酢、マヨネーズ 適量

作り方

- ①パプリカは太めの千切りに切る。
- ②にんじん、紫キャベツは細切りにして予め酢、コショウ、塩でマリネする。
- ③玉子2個で厚さ1cmの玉子焼きを作っておく。
- ④パンに適量のマヨネーズを薄く塗り、パプリカ、玉子焼き、ブロッコリーベビースプラウト、にんじん、紫キャベツの順に重ねていきます。
- ⑤もう一枚のパンを重ね、ワックスペーパーを巻いてから半分に切ります。