

# サンドイッチ



食パン 8枚切2枚  
 マヨネーズ 大さじ2  
 からし 少々  
 卵 1コ  
 牛乳 大さじ1  
 きゅうり 1/4本  
 らっきょう 1コ

料理時間30分  
 (つきっきり30分)

エネルギー	505kcal
たんぱく質	16.1g
脂質	27.5g
塩分	2.3g

## 作り方

### 下ごしらえ

きゅうり みじん切り  
 らっきょう みじん切り



### 電子レンジでいり卵を作る

冷ます



途中フォークでかきまぜる



### 材料を混ぜる



### 材料をパンにはさむ

