

超熟ロールでつくる!

豆豆ロール 1人分 218kcal

【材料2人分】

超熟ロール2個、さやいんげん4本、さやえんどう4枚、スナップエンドウ2個、グリーンピース大さじ2、バター10g、スライスチーズ2枚、塩・こしょう少々

- 1 豆類はすべてさっと塩ゆでし、はさみやすい長さに切る。
- 2 バターをフライパンで熱し、①を軽く炒め、塩・こしょうを加える。
- 3 超熟ロールに切り込みを入れ、スライスチーズと②をはさんでできあがり。

★おすすめサイドメニュー **大根とツナの明太サラダ** 1人分 113kcal

【材料2人分】

大根4cm、ツナ60g、A[明太子1/2腹、マヨネーズ大さじ1/2、ヨーグルト小さじ1、塩・こしょう少々]

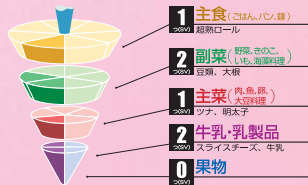
- 1 大根は千切りにし、水にさらす。
- 2 器に大根とツナを盛り、混ぜ合わせたAをかけてできあがり。

★もう一品でさらにバランスよく!

ロシアンミルクティ 1人分 119kcal

鍋に牛乳(300cc)を沸騰させ、紅茶(ティーパック1個)を入れて煮出してカップに注ぎ、いちごジャム(大さじ1)を加える。

※材料は2人分です。



超熟食パンでつくる!

グリーンサンド 1人分 239kcal

【材料2人分】

超熟食パン(6枚ぎり)2枚、ブロッコリースプラウト1/2パック、スナップエンドウ4個、アスパラガス2本、ホワイトアスパラガス(缶詰)2本、ドレッシング[酢小さじ2、塩小さじ1/3、こしょう少々、EXオリーブ油小さじ2]

- 1 スプラウトは根を切る。スナップエンドウ、アスパラガスは塩ゆでして、ホワイトアスパラガスはそのまま3等分に切る。
- 2 ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 3 食パンに①をのせ、②をかけてできあがり。

★おすすめサイドメニュー **かんたん豆乳ポトフ** 1人分 126kcal

【材料2人分】

ソーセージ4本、にんじん1/4本、ブロッコリー1/5株、プチトマト4個、コンソメスープ200cc、豆乳200cc、塩・こしょう・砂糖少々

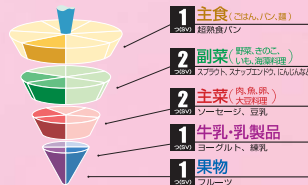
- 1 ソーセージは切り込みを入れる。
- 2 にんじんは皮をむいて小さめの乱切、ブロッコリーは小房にわけ、共にラップをして電子レンジ(500W)で約1分30秒加熱する。
- 3 鍋にコンソメスープを沸騰させ、①と②を入れひと煮立ちさせたらプチトマトと豆乳を加え、味を調えてできあがり。

★もう一品でさらにバランスよく!

フルーツヨーグルト 1人分 98kcal

キウイ(1個)やパイナップル(2切れ)、いちご(2個)などのフルーツを食べやすい大きさに切って器に盛り、ヨーグルト(40g)と練乳(大さじ1)をかける。

※材料は2人分です。



超熟イングリッシュマフィンでつくる!

シトラスバター 1人分 291kcal

【材料(作りやすい分量)】

超熟イングリッシュマフィン2個、いよかん(甘夏やオレンジでもOK)1個、レモン1/2個、A[砂糖50g、バター50g、水100cc]

- 1 いよかん、レモンは表皮をよく洗い、薄い輪切りまたは半月切りにする。
- 2 鍋にAを入れて、沸騰したら①を入れて弱火で約20分煮る。
- 3 トーストしたマフィンにお好みの量の②をのせてできあがり。

★おすすめサイドメニュー **じゃがたまサラダ** 1人分 129kcal

【材料2人分】

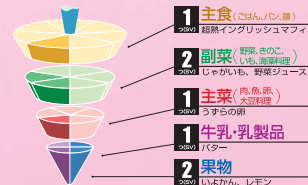
じゃがいも1個、うずらの卵4個、A[マヨネーズ大さじ1、粒マスタード小さじ1、塩・こしょう少々]

- 1 じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切つてゆでる。うずらの卵はゆでて縦半分に切る。
- 2 Aを合わせ、①にからめてできあがり。

★もう一品でさらにバランスよく!

野菜ジュース 1人分 80kcal

グラス1杯のお好みの野菜ジュースを。



※サービング(SV)数は、サイドメニューとう一品すべてを含んだ場合の数です。

超熟山型食パンでつくる!

1人分 331kcal

新玉のカレー風味タルタルがけ



【材料2人分】

超熟山型食パン2枚、新玉ねぎ1個、ゆで卵1個、A[カレー粉小さじ1/2、マヨネーズ大さじ2、塩・こしょう少々]、パセリのみじん切り適宜

- ① 新玉ねぎは皮をむいて半分に切り、繊維に逆らい1cm幅に切る。耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ② ゆで卵はボウルに入れてつぶし、Aを入れて混ぜる。
- ③ トーストした山型食パンに①と②をのせ、パセリを散らしてできあがり。

★おすすめサイドメニュー ツナコーンスープ

1人分 108kcal

【材料2人分】

ツナ30g、粒コーン50g、コンソメスープ300cc、塩・こしょう少々

- ① 鍋に材料をすべて入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。

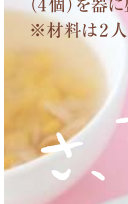
★もう一品でさらにバランスよく!

バナナ&いちごのヨーグルトケーキ風

1人分 91kcal

軽く水気を切ったヨーグルト(80g)と、食べやすい大きさに切ったバナナ(1/2本)といちご(4個)を器に盛り、はちみつ・シナモンパウダーを適量かける。

※材料は2人分です。



さ、朝ごはん!



1 主食 (ごはん/パン、麺)
200g 超熟山型食パン

1 副菜 (野菜きのこ、いも、海藻料理)
200g 新玉ねぎ、粒コーン

1 主菜 (肉・魚・卵)
200g 卵で卵

1 牛乳・乳製品
200g ヨーグルト

1 果物
200g バナナ、いちご