

超熟山型食パンでつくる!



## 納豆しょうがトースト

1人分 275 kcal 所要時間 6分

【材料2人分】

超熟山型食パン2枚、納豆2パック、しょうがの絞り汁小さじ1、ごま油大さじ1、万能ねぎ1本、一味唐辛子適宜

- ① ボウルに納豆としょうがの絞り汁を入れて混ぜる。ねぎは斜め薄切りにする。
- ② トーストした食パンにごま油を塗り、①を盛ってできあがり。(お好みで一味唐辛子などかけても)

## 温野菜サラダ

1人分 98 kcal

【材料2人分】

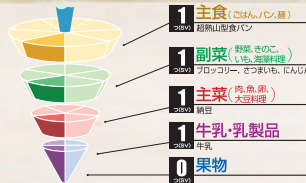
ブロッコリー1/5株、さつまいも1/3本、にんじん1/5本、A[マヨネーズ大さじ1、粒マスタード大さじ1/2]

- ① 野菜は食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ② Aのドレッシングを混ぜ、野菜にかけてできあがり。

## きな粉オーレ

1人分 131 kcal

鍋に牛乳300cc、きな粉大さじ1/2、砂糖大さじ1を入れ、泡立て器でかき混ぜながら火にかける。しっかりと溶けたらコップに注ぎ、お好みでシナモンをかけて。(分量は2人分の目安です)



超熟イングリッシュマフィンでつくる!



## エッグチーズスフレパン

1人分 315 kcal 所要時間 10分

【材料2人分】

超熟イングリッシュマフィン2個、バター10g、卵2個、A[ピザ用チーズ30g、牛乳大さじ2、塩・黒こしょう少々]

- ① 耐熱皿(ココットなど)に溶き卵、Aを入れオーブントースターで約3分加熱する。一度取り出してざっくりとかきまぜ、再度約5分加熱する。
- ② 焼いたイングリッシュマフィンにバターを塗り、あつあつのスフレをつぶしながら上にのせ、黒こしょうをふってできあがり。

## ベーコン入りコーンスープ

1人分 86 kcal

【材料2人分】

ベーコン2枚、粒コーン大さじ2杯分、コンソメスープ400cc、塩、こしょう少々

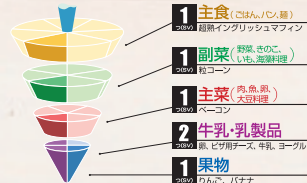
- ① ベーコンは1cm幅に切る。鍋にコンソメスープをわかし、ベーコンとコーンを入れる。
- ② 塩、こしょうで味をととのえてできあがり。

## フルーツ

### ヨーグルトがけ

1人分 58 kcal

りんご1/4個は皮付きのままいちよう切り、バナナ1本は1cm幅の輪切りにする。ヨーグルト大さじ4、お好みでジャムをかけてできあがり。(分量は2人分の目安です)



超熟ロールでつくる!



## ブロッコリーかぼちゃサラダ ソーセージのせ

1人分 193 kcal 所要時間 7分

【材料2人分】

超熟ロール2個、ブロッコリー1/4株、かぼちゃ60g、ソーセージ2本、コンソメスープ2カップ、A[塩・こしょう少々、ケチャップ大さじ1、マヨネーズ大さじ1/2]

- ① ブロッコリーは小さく切り分け、かぼちゃは皮を一部むき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にコンソメスープをわかし、①と切り込みを入れたソーセージをやわらかくなるまでゆでて取り出す。(ゆで汁はかき玉スープに使用します)
- ③ 超熟ロールに②をはさみ、Aをかけてできあがり。

## チーズとナッツのサラダ

1人分 120 kcal

【材料2人分】

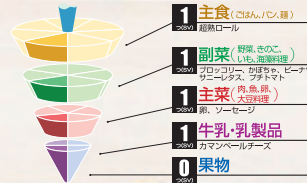
カンパネラチーズ2切れ(40g)、好みのナッツ大さじ1杯分、サニーレタス1/2枚、プチトマト4個、オリーブ油大さじ1/2、塩適量

- ① チーズは食べやすい大きさに切る。レタスは手でちぎり、ナッツは粗く砕く。トマトは4つ切りにする。
- ② 器に①を盛り、オリーブ油、塩をかけてできあがり。

## かき玉スープ

1人分 47 kcal

上のレシピで使ったゆで汁適量に塩、こしょうを加えて味をととのえ、溶き卵1個分を流し入れてできあがり。(分量は2人分の目安です)



# しょうがの ユニークレシピ

お、早ワザ  
朝ごはん

## 味噌しょうがソース

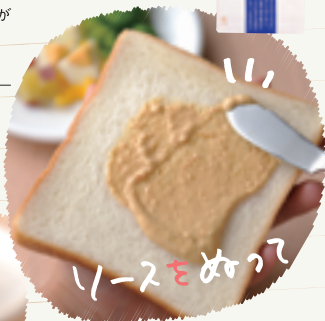
1人分  
246  
kcal

所要時間  
7  
分

【材料2人分】

超熟食パン(6枚ぎり)2枚、A[味噌小さじ2、しょうがの絞り汁小さじ1、マヨネーズ大さじ1]、ゆで卵1個、プチトマト4個、サニーレタス1枚、きゅうり1/3本

- ① ボウルにAを入れて混ぜ、食パンに塗ってトーストする。
- ② 小さめに切った野菜やゆで卵をちらしてできあがり。



## さつまいもの レーズンきんとん

【材料(4個分)】1人分1個 | 1人分 118kcal | さつまいも1/2個、はちみつ小さじ1、塩適量、レーズン小さじ1

- ① さつまいもは皮をむき、1cm幅に切ってゆでる。熱いうちにつぶして、はちみつ、レーズンを加える。
- ② ①を4等分にし、1つずつラップで茶巾しぼりのようにしぼってできあがり。

## 白菜とソーセージの 豆乳スープ

1人分 118kcal

鍋にコンソメスープ200ccをわかし、ざく切りにした白菜の葉2枚分とソーセージ4本に火を通す。豆乳200ccを加え、塩・こしょうで味をととのえてできあがり。  
(分量は2人分の目安です)

