

切り干し大根と スプラウトのトースト

1人分 332kcal

超熟食パン
でつくる!



【材料2人分】

超熟食パン(6枚ぎり)2枚、切り干し大根(乾燥)30g、ブロッコリースプラウト1パック、ロースハム2枚、プチトマト2個、A[マヨネーズ大さじ1・1/2、マスタード小さじ2/3、塩・こしょう少々]

- 1 切り干し大根をよく洗い、たっぷりの水で戻す。ブロッコリースプラウトは根元を取る。プチトマトは4等分に切る。
- 2 切り干し大根の水気をよく絞ってボウルに入れ、ブロッコリースプラウトとAを加えてあえる。
- 3 トーストした食パンにハム、プチトマト、②をのせて、できあがり。

おすすめサイドメニュー かぶの即席漬け 1人分 34kcal

【材料2人分】

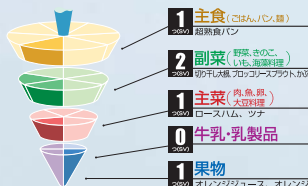
かぶ(葉付き)中1個、ツナ20g、塩少々、A[しょうゆ小さじ1/2、バルサミコ酢小さじ1/3]

- 1 かぶは皮をむいて乱切り、葉は1.5cm幅に切り、ボウルに入れて塩をふり、軽くもんでしばらくおく。
- 2 ①の水気を絞り、ツナとAを混ぜ合わせてできあがり。

もう一品でさらにバランスよく!

ホットオレンジ 1人分 88kcal

耐熱グラスにオレンジジュース(果汁100%)を注ぎ、電子レンジ(500W)で約1分加熱し、オレンジの輪切りを添える。



根野菜&ベーコンサンド ごまドレッシングがけ

1人分 363kcal

超熟ロール
でつくる!



【材料2人分】

超熟ロール2個、ごぼう1/2本、れんこん50g、ベーコン2枚、塩・こしょう少々、サラダ油大さじ1/2、ドレッシング[卵黄1個分、マヨネーズ大さじ1、合わせみそ大さじ1/2、練りごま大さじ1/2、はちみつ小さじ1、しょうゆ小さじ1]

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、千切りにしたごぼうと皮をむいて薄い半月切りにしたれんこんをしんなりするまで炒め、塩・こしょうを加える。
- 2 ①を取り出したフライパンにベーコンを入れ、カリカリになるまで炒める。
- 3 超熟ロールに切り込みを入れて①と②をはさみ、混ぜ合わせたドレッシングをかけてできあがり。(卵白はサイドメニューに使用します)

おすすめサイドメニュー 卵白のふわふわスープ 1人分 29kcal

【材料2人分】

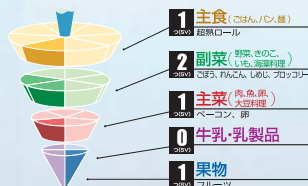
卵白1個分、しめじ1/4株、ブロッコリー2房、コンソメスープ400cc、塩・こしょう少々

- 1 鍋にコンソメスープをわかし、しめじとブロッコリーを入れて火を通す。
- 2 塩・こしょうで味をととのえ、メインメニューで残った卵白を溶いて流し入れ、浮き上がってきたらできあがり。

もう一品でさらにバランスよく!

フルーツのジャムがけ 1人分 86kcal

食べやすい大きさに切ったりんごやオレンジ、ブルーとレモン汁適量をボウルに入れて混ぜ、お好みのジャムをかける。



レタスと水菜の シャキシャキサラダのせ

1人分 340kcal

超熟山型
食パンで
つくる!



【材料2人分】

超熟山型食パン2枚、レタス3枚、水菜1/3束、バター10g、塩水適量、タルタルソース[ゆで卵のみじん切り1個分、ピクルスのみじん切り1個分、マヨネーズ大さじ1・1/2、ケチャップ小さじ1、塩・こしょう少々]

- 1 ボウルに薄い塩水をつくり、手でちぎったレタスと3cm幅に切った水菜を10分ほどつけておく。
- 2 タルタルソースを混ぜ合わせておく。
- 3 トーストした山型食パンにバターを塗り、水気をしっかり絞ったレタスと水菜のをせ、タルタルソースをかけてできあがり。

おすすめサイドメニュー さきいかとじゃがいもの炒め 1人分 152kcal

【材料2人分】

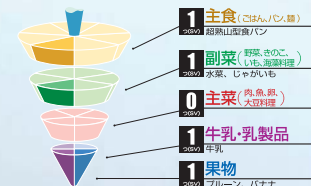
さきいか30g、じゃがいも小1個、バター20g、黒こしょう少々

- 1 じゃがいもは皮をむいて千切りにする。
- 2 フライパンにバターを溶かし、①とさきいかを炒め、黒こしょうをかけてできあがり。

もう一品でさらにバランスよく!

プルーンミルク 1人分 174kcal

ミキサーに牛乳300ccと、粗めに切ったプルーン(種抜き)大1個とバナナ1/2本、はちみつ大さじ1を入れて混ぜ、レモン汁小さじ1をかける(分量は2人分の目安です)。



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



超熟イングリッシュ
マフィンとっしょに!

さ、朝ごはん

ごろごろコーンシチュー 1人分 334kcal

[材料2人分]

超熟イングリッシュマフィン2個、クリームコーン190g、牛乳100cc、水200cc、にんじん1/2本、キャベツ1枚、たまねぎ1/3個、ソーセージ2本、砂糖小さじ1、塩・こしょう少々

- 鍋に水を入れて沸騰させ、乱切りにしたにんじん、ざく切りにしたキャベツ、スライスしたたまねぎを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ①にクリームコーン、ソーセージ、砂糖、塩・こしょうを入れて5分ほど煮る。
- ②に牛乳を加え、ひと煮立ちしたらできあがり。

おすすめサイドメニュー ドライフルーツ&アボカドのサラダ 1人分 191kcal

[材料2人分]

アボカド1/2個、ドライフルーツ(レーズン、マンゴー、アプリコットなど)大さじ2、ナッツ(アーモンド、カシューナッツ、くるみなど)大さじ1、A[オリーブ油大さじ1/2、レモン汁小さじ1、塩小さじ1/4、はちみつ小さじ1/2]

- アボカドは皮をむいて種を除き、1cm角に切る。ドライフルーツ、ナッツも同様の大きさに切る。
- Aを混ぜ合わせ、①とあえてできあがり。

もう一品でさらにバランスよく!

ジンジャーコーヒー 1人分 100kcal

鍋にコーヒー150cc、牛乳200cc、しょうがのスライス2~3枚、はちみつ大さじ1を入れて火にかけ、しょうがの香りがしたら茶漉しで漉しながら注ぐ(分量は2人分の目安です)。

