



超熟食パンでつくる! トマトとモッツアレラチーズの みそトースト



391kcal

[材料] 超熟食パン(6枚ぎり)2枚、プチトマト8個、モッツアレラチーズ80g、合わせみそ40g、バター10g、塩・黒こしょう少々、オリーブ油適量

- 1 プチトマトは十字に切り込みを入れ、チーズは一口大に切る。
- 2 合わせみそとバターを混ぜ合わせる。
- 3 食パンに②を塗って①をのせ、塩・黒こしょう、オリーブ油をふってトーストしてできあがり。

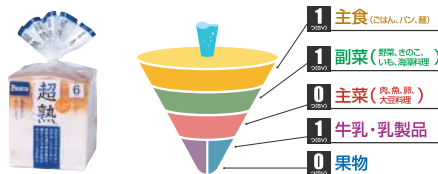
※おすすめサイドメニュー ブロッコリーとカリフラワーの即席ピクルス

[材料] ブロッコリー1/4株、カリフラワー1/6株、ピクルス液(白ワイン1/2カップ、酢1/4カップ、砂糖大さじ1、塩小さじ1、赤唐辛子1本)

- 1 ピクルス液を鍋にひと煮立ちさせる。
- 2 ブロッコリーとカリフラワーを塩ゆでする。
- 3 ①と②を熱いうちに混ぜ合わせ、冷ましてできあがり。

※もう一品でさらにバランスよく!

豆乳300ccとインスタントコーヒー大さじ1を鍋でわかして「ソイカフェ」を。



超熟ロールでつくる! にんじんと大根のなます 照り焼きサンド



403kcal

超熟ロール2個、にんじん1/2本、大根1/6本、鶏モモ肉1枚、塩・こしょう少々、サラダ油小さじ1、レタス1枚、A[酢50cc、砂糖30g、塩小さじ1/2、しょう油少々]、B[しょう油、みりん、酒各大さじ1]

[材料] 超熟ロール2個、にんじん1/2本、大根1/6本、鶏モモ肉1枚、塩・こしょう少々、サラダ油小さじ1、レタス1枚、A[酢50cc、砂糖30g、塩小さじ1/2、しょう油少々]、B[しょう油、みりん、酒各大さじ1]

- 1 鍋にAをひと煮立ちさせ、粗熱をとったところへ千切りにして塩もみしたにんじんと大根を水気を絞って入れる。
- 2 塩・こしょうした鶏肉をフライパンで焼き、火が通ったらBを入れ照り焼きにする。
- 3 超熟ロールに①と②とレタスをはさんでできあがり。

※おすすめサイドメニュー 温野菜サラダ

[材料] ブロッコリー1/4株、かぼちゃ50g、カリフラワー1/6株、塩適量、マヨネーズ適量

- 1 すべての野菜を食べやすいサイズに切り、かぼちゃ、カリフラワー、ブロッコリーの順で鍋に入れ、塩ゆでする。
- 2 マヨネーズをつけてできあがり。

※もう一品でさらにバランスよく!

鍋に湯50cc、抹茶小さじ1/4、きなこ小さじ1/2、きざ砂糖小さじ2を溶かし入れ、牛乳250ccを混ぜて「抹茶きなこラテ」を。



ライ麦入り食パンでつくる! ほうれん草とちくわの レモンバターしょう油トースト



424kcal

[材料] ライ麦入り食パン(6枚ぎり)2枚、ほうれん草1/2束、ちくわ2本、バター10g、A[レモン汁小さじ1、塩・こしょう少々、しょう油小さじ1]

- 1 ほうれん草は塩ゆでして長さ3cmに切る。ちくわは半分に切り、細ざりにする。
- 2 フライパンにバターを溶かし①を入れてさっと炒める。
- 3 ②にAを入れて味をととのえ、トーストした食パンにのせてできあがり。

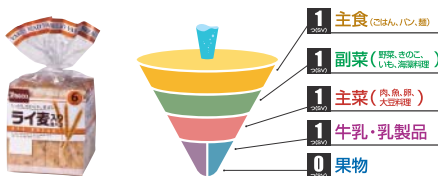
※おすすめサイドメニュー 豆腐のかりかりじゃことナッツのせ

[材料] 絹ごし豆腐1/4丁、ちりめんじゃこ大さじ2、ミックスナッツ10g、ごま油小さじ1、塩少々

- 1 フライパンにごま油とちりめんじゃこを入れ、弱火でカリカリにする。
- 2 豆腐の上に①と砕いたナッツをのせ、仕上げにごま油と塩少々をかけてできあがり。

※もう一品でさらにバランスよく!

ミルクティーをつくり、お好みで砂糖やシナモンを溶かして「チャイ」を。



イングリッシュマフィンでつくる! れんこん& コンビーフサンド



273kcal

イングリッシュマフィン2個、れんこんの輪切り4枚、コンビーフ74g、たまねぎ1/6個、塩・こしょう少々、オリーブ油小さじ2

[材料] イングリッシュマフィン2個、れんこんの輪切り4枚、コンビーフ74g、たまねぎ1/6個、塩・こしょう少々、オリーブ油小さじ2

- 1 フライパンにオリーブ油小さじ1を入れ、れんこんを塩・こしょうでソテーする。
- 2 れんこんを取り出したフライパンにオリーブ油小さじ1を足し、みじん切りにしたたまねぎをしんなりするまで炒めてコンビーフを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- 3 トーストしたマフィンに①と②をはさんでできあがり。

※おすすめサイドメニュー 水菜のシャキシャキサラダ

[材料] 水菜1/3束、ゆで卵1個、プチトマト2個、ボン酢小さじ2

- 1 水菜は長さ3cmに切り、氷水にさらしシャキッとさせる。
- 2 ゆで卵は4つ割に、プチトマトは4つ切りにする。
- 3 ①と②を器に盛り、ボン酢をかけてできあがり。

※もう一品でさらにバランスよく!

いちよう切りにしたりんご1/4個(皮付き)をバターでソテーし、グラニュー糖小さじ2をからめて器に盛り、ヨーグルト大さじ2をかけて。

