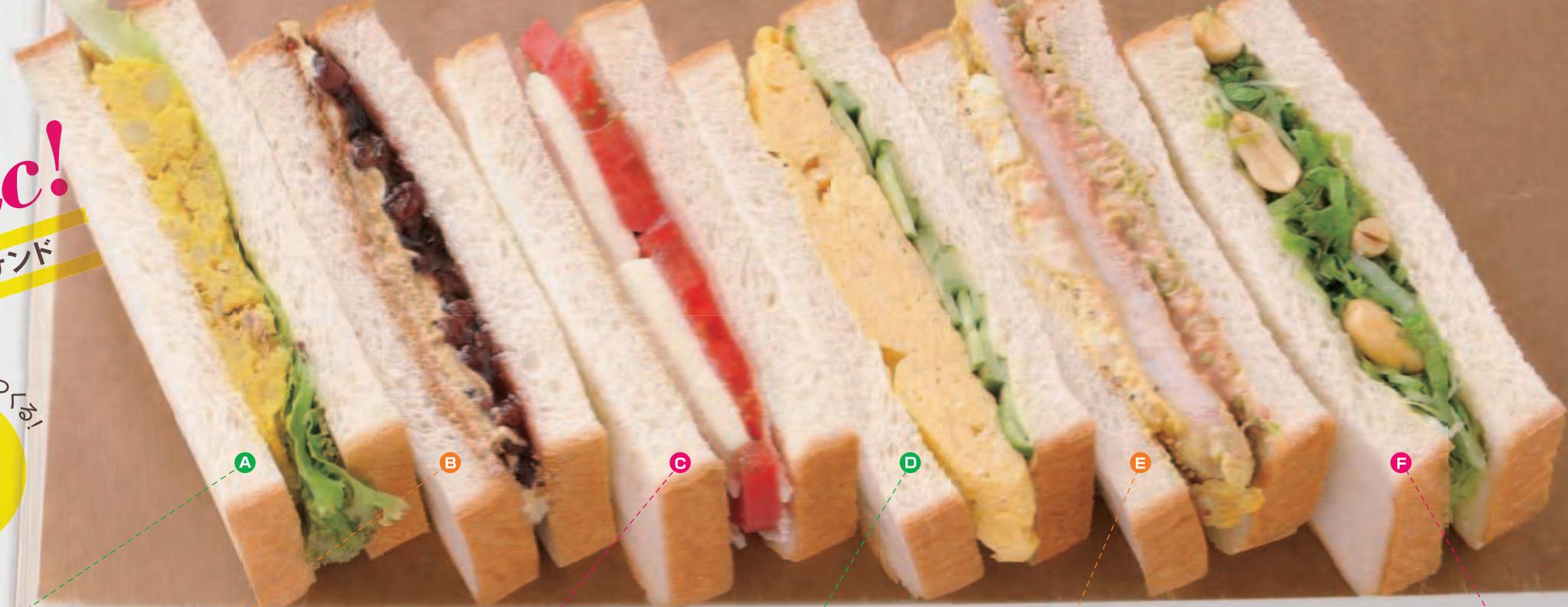


Let's Go Picnic!

カラフルおでかけサンド



じゃがカレーツナサンド **A**

【材料2人分】 | 1人分 279kcal
 超熟食パン(8枚ぎり)2枚、じゃがいも1個、ツナ缶(小)1/2缶、A[カレー粉小さじ1/2、マヨネーズ大さじ1、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1/2、塩・こしょう少々]、マスタード適量、レタス1枚

- じゃがいもは皮付きのままラップをし、電子レンジ(500W)で3~4分加熱する。皮をむき、熱いうちにつぶしておく。あら熱がとれたら、Aとツナを加えて混ぜ合わせる。
- 超熟食パンにマスタードを塗り、レタスと①をはさんでできあがり。

コーヒークリーム&あずきサンド **B**

【材料2人分】 | 1人分 321kcal
 超熟食パン(8枚ぎり)2枚、A[生クリーム50cc、インスタントコーヒー小さじ1、砂糖小さじ1]、ゆであずき80g

- ボウルにAを入れてホイップし、コーヒークリームを作る。
- 超熟食パンに①をたっぷり塗り、ゆであずきをはさんでできあがり。

トマトチーズ生ハムサンド **C**

【材料2人分】 | 1人分 343kcal
 超熟食パン(8枚ぎり)2枚、トマト小1個、生ハム4枚、モッツアレラチーズ80g、オリーブ油大さじ1/2、塩、黒こしょう少々

- トマトは1cmの輪切りに、チーズは1cm幅に切り、それぞれ水気をとる。
- 超熟食パンにオリーブ油を塗り、生ハム、トマト、チーズをはさみ、塩、黒こしょうをふってできあがり。

ボリュームたまごサンド **D**

【材料2人分】 | 1人分 267kcal
 超熟食パン(8枚ぎり)2枚、卵2個、A[牛乳大さじ1、塩・こしょう少々]、バター10g、B[マヨネーズ大さじ1/2、マスタード小さじ2]、薄切りきゅうり6枚

- ボウルに卵をほぐして、Aを入れて混ぜる。フライパンにバターを溶かしてオムレツを作る。
- 超熟食パンにBを塗り、きゅうりと①をはさんでできあがり。

ピカタサンド **E**

【材料2人分】 | 1人分 436kcal
 超熟食パン(8枚ぎり)2枚、豚肉ロース(トンカツ用)1枚、塩・こしょう少々、小麦粉適量、溶き卵1/2個分、オリーブ油大さじ1/2、千切りキャベツ2枚分、塩少々、Aタルタルソース[ゆで卵1個、らっきょうのみじん切り4粒分、マヨネーズ大さじ1、塩・こしょう少々]、粒マスタード、オーロラソース適量

- ボウルにAを混ぜてタルタルソースを作る。千切りキャベツに塩をふり水気をしぼる。
- 豚肉は筋切りと肉をたたいて下処理し、塩・こしょうをして、小麦粉、溶き卵の順に衣をつける。フライパンでオリーブ油を熱して両面を焼く。
- 超熟食パンに粒マスタードを塗り、キャベツ、豚肉、タルタルソースをはさみ、お好みでオーロラソースをかけてできあがり。

グリーンサンド **F**

【材料2人分】 | 1人分 182kcal
 超熟食パン(8枚ぎり)2枚、サニーレタス2枚、レタス3枚、塩少々、塩味付きピーナッツ大さじ1、A[マヨネーズ大さじ1/2、粒マスタード小さじ2]、黒こしょう少々

- レタス類は千切りにし、塩をふり水気をしっかりしぼる。ピーナッツは、半量を粗くつぶして残りはそのままに。
- 超熟食パンにAを塗り、①をはさんで黒こしょうをふってできあがり。

サンドイッチの 材料をアレンジ!

ベーコンエッグ

1人分
272
kcal

所要時間
6
分

[材料2人分]

超熟イングリッシュマフィン2個、卵2個、ベーコン(ハーフサイズ)4枚、きゅうり1/2本、プチトマト4個、塩・こしょう少々

- 1 フライパンでベーコンを焼いて取り出しておく。塩・こしょうをしてといた卵をフライパンに流し、スクランブルエッグを作る。
- 2 食べやすい大きさに切ったきゅうりやトマトと一緒に盛りつけてできあがり。



さつまいもりんごサラダ

[材料2人分]

1人分 86kcal

さつまいも1/2本、りんご1/6個、塩・こしょう少々
ヨーグルト大さじ1、マヨネーズ小さじ1

- 1 さつまいもは皮をむきラップをし、電子レンジ(500W)で3~4分加熱する。りんごは皮付きのまま1ちょう切りにする。
- 2 ボウルでさつまいもをつぶし、あら熱がとれたら残りの材料を加え混ぜできあがり。

ハニーミルク

[材料2人分]

1人分 130kcal

牛乳300cc、はちみつ大さじ1

コップに材料を入れ、よくかき混ぜできあがり。

