

超熟ロールでつくる!

## ツナときのこのマリネサンド 1人分 242kcal



【材料2人分】

超熟ロール2個、しめじ1/4株、エリンギ(小)1本、椎茸(小)2枚、舞茸1/4株、ツナ缶1缶(80g)、塩・黒こしょう少々、レタス1枚

- しめじと舞茸は軸を取って手でほぐす。エリンギは縦半分に、椎茸は軸を取ってスライスする。(きのこ類の軸はサイドメニューに使用します)
- フライパンにツナ缶をオイルごと入れて火にかけて、①を加えて全体がしんなりするまで炒めて塩・黒こしょうで味をととのえる。
- 超熟ロールにレタスと②をはさんでできあがり。

おすすめサイドメニュー

### きのこ風味の卵スープ 1人分 108kcal

【材料2人分】

椎茸や舞茸などの軸の部分適量、春雨20g、卵1個、パセリのみじん切り適量、A[塩・こしょう少々、しょうゆ小さじ1]、水500cc

- 鍋に水とメインメニューで使ったきのこ類の軸を入れてわかす。
- 春雨は熱湯で戻し、半分の長さに切る。  
①にAと春雨、溶き卵を流し入れ、卵が浮いてきたら2〜3回混ぜてパセリを散らす。

もう一品でさらにバランスよく!

### りんごとカッテージチーズのサラダ 1人分 94kcal

皮付きのままいちょう切りにしたりんご1/4個に、カッテージチーズやナッツ、はちみつを適量かけて。



\*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。



ライ麦入り食パンでつくる!

## まるごとじゃがいも & ベーコンのせ 1人分 408kcal



【材料2人分】

ライ麦入り食パン(6枚ぎり)2枚、じゃがいも1個、ベーコン1枚、バター20g、黒こしょう適量

おすすめサイドメニュー

【材料2人分】

トマト1個、うずら卵3個、パセリのみじん切り適量、A[レモン汁小さじ2、オリーブ油大さじ1、塩小さじ1/4]

もう一品でさらにバランスよく!



- じゃがいもは皮付きのままラップをして電子レンジ(500W)で約4分加熱し、くし形に切る。ベーコンは半分に切る。
- アルミホイルに①を並べ、小さめに切ったバターをのせてオーブントースターで軽く焼く。
- トーストしたライ麦入り食パンに②をのせ、黒こしょうをふってできあがり。

### トマトとうずら卵のレモンサラダ 1人分 97kcal

- トマトは乱切りに、うずら卵はゆでて殻をむいて半分に切る。
- ①を器に盛り、混ぜ合わせたAをかけパセリを散らしてできあがり。(Aのレモンはもう一品に使用します)

### レモンティー 1人分 7kcal

カップに紅茶を注ぎ、サイドメニューで使ったレモンの輪切りを入れて。お好みで砂糖など。

麦のめぐみイングリッシュマフィンでつくる!

## さつまいも & りんごのくたくたジャムのせ 1人分 370kcal



【材料2人分】

麦のめぐみイングリッシュマフィン2個、さつまいも(小)1個、りんご1/2個、A[グラニュー糖50g、水大さじ2]、バター10g、お好みでシナモン

- さつまいもは皮をむいていちょう切りにし、水にさらす。りんごは皮付きのままいちょう切りにする。(さつまいもの皮はサイドメニューに使用します)
- 耐熱皿に①とAを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(500W)で5〜6分加熱する。
- ②の粗熱がとれたら、トーストしてバターを塗ったイングリッシュマフィンにのせ、お好みでシナモンをかけてできあがり。

### おすすめサイドメニュー さつまいもの皮とベーコンのきんぴら 1人分 122kcal

【材料2人分】

さつまいも(小)の皮1個分、ベーコン1枚、サラダ油小さじ2、塩・こしょう少々、粉チーズ適量

- メインメニューで残ったさつまいもの皮を充分に水にさらす。ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、①をしっかり炒める。
- 塩・こしょうで味をととのえ、粉チーズをかけてできあがり。

### もう一品でさらにバランスよく! グリーンサラダ 1人分 65kcal

きゅうりやペピーリーフ、ミックスビーンズなどを器に盛り、フレンチドレッシングをかけて。





超熟食パンでつくる!

# ブロッコリーとゆで卵のトースト

1人分 281kcal



【材料2人分】

超熟食パン(6枚ぎり)2枚、  
ブロッコリー1/3株、ゆで卵  
1個、とろけるチーズ1枚、  
A[マヨネーズ小さじ2、から  
し適量、塩・こしょう少々]

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分け、コンソメスープ(分量外)でしっかりゆでる。(コンソメスープはサイドメニューに使用します) ゆで卵は殻をむいて4つ切りにする。
- ② 食パンに混ぜ合わせたAを塗って①ととろけるチーズのをせ、トーストしてできあがり。

おすすめサイドメニュー **コンソメスープ** 1人分 53kcal

【材料2人分】

ブロッコリーの茎1/3株、  
たまねぎのみじん切り1/4  
個分、にんじん1/5個、  
ソーセージ1本、コンソメス  
ープ500cc、塩・こしょう少々、  
パセリのみじん切り適宜

- ① メインメニューで残ったブロッコリーの茎は皮をむき、食べやすい大きさに切る。他の材料も小さめに切る。
- ② ブロッコリーをゆでたコンソメスープに材料をすべて入れ、火を通し味をととのえてできあがり。

もう一品でさらにバランスよく!

**フルーツサラダ** 1人分 72kcal

りんごやいちじくなど季節のフルーツを  
小さめに切り、ヨーグルト大きじ2と  
はちみつ大きじ1/2を混ぜ合わせて。



- 1 **主食** (ごはん・パン・麺)  
超熟食パン
- 1 **副菜** (野菜、きのこ、  
いも、海藻料理)  
ブロッコリー
- 1 **主菜** (肉・魚・卵、  
大豆料理)  
ゆで卵、ソーセージ
- 1 **牛乳・乳製品**  
チーズ、ヨーグルト
- 1 **果物**  
季節のフルーツ

さ、朝ごはん!

