

※ 超熟食パンでつくる!  
りんごといちじくの  
バルサミコキャラメルトースト



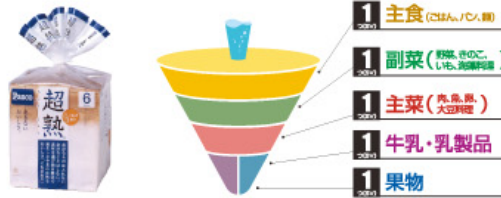
267kcal

- 【材料】超熟食パン(6枚ぎり)2枚、りんご1/4個、いちじく1個、バター10g、バルサミコ酢小さじ1、グラニュー糖大さじ1
- ① りんごは皮付きのまま5mm角に、いちじくは皮をむき4つ割りに切る。
  - ② フライパンにバターを溶かし①を入れて、しんなりしたらグラニュー糖を振り入れる。
  - ③ キャラメルの風味がしてきたらバルサミコ酢を絡め、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 うずら卵のシーザーサラダ

- 【材料】うずら卵(ゆで)2個、レタス1枚、ベーコン1枚、プチトマト2個、A[酢小さじ1、EXバージンオリーブ油大さじ1、塩・こしょう少々]
- ① ベーコンはオーブントースターで5分焼きカリカリにする。
  - ② レタスは食べやすいサイズにちぎり、うずら卵とプチトマトは半分に切る。
  - ③ ①②を器に盛り、合わせたAをかけてできあがり。

\*もう一品でさらにバランスよく!  
牛乳300ccにお好みの果実酢大さじ2とはちみつ大さじ3をまぜて「サワージュース」を。



※ 超熟ロールでつくる!  
きのこのマリネ&  
ベーコンサンド

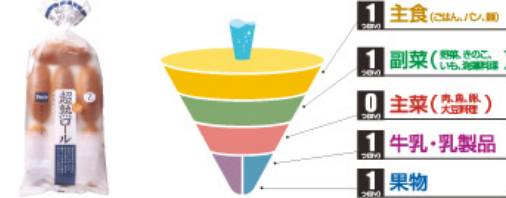


278kcal

- 【材料】超熟食ロール2個、しいたけ1個、エリンギ1本、しめじ1/2株、たまねぎ1/4個、ベーコン2枚、レタス1枚、マヨネーズ適量、サラダ油小さじ1、A[しょう油小さじ1、白ワイン小さじ1、塩・こしょう少々]
- ① しいたけ、エリンギ、たまねぎは薄切り、しめじはほぐす。ベーコンは半分に切ってカリカリに焼く。
  - ② フライパンにサラダ油を入れてたまねぎを炒め、しんなりしたらきのこ類を入れて炒める。
  - ③ ②にAを入れてさっと混ぜ、パットなどに広げて冷まし、ベーコン、レタス、マヨネーズとともに超熟ロールにはさんでできあがり。

\*おすすめサイドメニュー 型抜き野菜スープ

- 【材料】にんじん40g、大根60g、じゃがいも1/2個、ピーマン1/2個、コンソメスープ400cc、塩・こしょう少々
- ① 野菜はそれぞれ好みの抜き型で抜く。残りは粗みじん切りにする。
  - ② 鍋にスープを沸騰させて①を入れ、火が通ったら塩・こしょうで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!  
巨峰など大きめのぶどうの皮をむき、ヨーグルト大さじ2とはちみつ小さじ1をかけて。



※ ライ麦食パンでつくる!  
じゃがいもガレット  
ロースハムのせトースト



467kcal

- 【材料】ライ麦食パン(6枚ぎり)2枚、じゃがいも大1個、小麦粉適量、バター10g、ロースハム4枚、粉チーズ少々、塩・黒こしょう少々
- ① じゃがいもは皮をむいて細く千切りにし、水にさらさない。
  - ② フライパンにバターを溶かし①を入れて粉チーズと塩・こしょうをふり、裏面に焼き色がついたら小麦粉を軽くふる。ひっくり返してもう片面にも焼き色をつけカリッとさせる。
  - ③ トーストした食パンに②とロースハムをのせてできあがり。

\*おすすめサイドメニュー くるみとフルーツのヨーグルトマヨサラダ

- 【材料】バナナ1/2個、キウイ1/2個、りんご1/8個、くるみ(ロースト)15g、A[マヨネーズ大さじ1、ヨーグルト小さじ2、塩・こしょう少々]
- ① フルーツは皮をむき食べやすいサイズに切る。
  - ② ボウルにAを入れ、①とくるみ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!  
鍋にコンソメスープ400ccをわかし、ミックスビーンズ40gを入れて塩・こしょうで味付けし、仕上げに溶き卵を入れて「豆と卵のスープ」を。



※ 麦のめぐみ食パンでつくる!  
にんじんとたまねぎの  
ツナマスタードソテートースト



382kcal

- 【材料】麦のめぐみ食パン(6枚ぎり)2枚、にんじん1/2本、たまねぎ1/2個、ツナ80g、マヨネーズ適量、A[マスタード小さじ1、塩・黒こしょう少々]
- ① にんじんはピーラーで皮をむくように長くむき、たまねぎは薄切りにする。
  - ② フライパンにツナ(オイルごと)を入れて熱し、にんじんを加えてしんなりしたらたまねぎも加えてさらにしんなりさせる。
  - ③ ②にAを入れて味をととのえ、トーストしてマヨネーズを塗った食パンに盛り付けてできあがり。

\*おすすめサイドメニュー さつまいものハニーきなこまぶし

- 【材料】さつまいも小1本、はちみつ大さじ1、A[きなこ大さじ2、黒砂糖小さじ1、塩少々]
- ① さつまいもは皮ごと乱切りにして水にさらし、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
  - ② ①にはちみつをあえ、Aをまぶしてできあがり。

\*もう一品でさらにバランスよく!  
にんじんなどお好みの野菜をポイルして「スティックサラダ」を。

