



超熟食パンでつくる! かぼちゃとプチトマトの カッターチーズサンド 246kcal

材料 超熟食パン(6枚切り)2枚、かぼちゃ1/8個、プチトマト4個、カッターチーズ大さじ1、マヨネーズ大さじ1、塩・こしょう適量

- ① かぼちゃは皮と種を除いて2cmの角切りにしレンジ(500W)で3分加熱、プチトマトは4等分に切る。
- ② ①と残りの材料を混ぜ合わせ、トーストした超熟食パンにのせてできあがり。

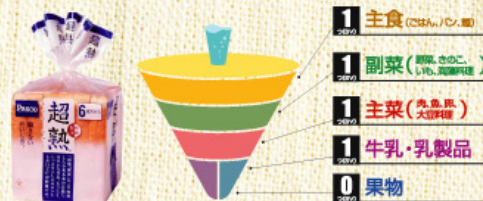
・おすすめサイドメニュー ツナとキノコの卵スープ

材料 ツナ1/2缶、しめじ1/4株、卵1個、コンソメスープ400cc、塩・こしょう適量

- ① 鍋にコンソメスープをわかし、ツナとしめじを加える。
- ② 塩・こしょうで味を調え、溶き卵を入れてできあがり。

・もう一品でさらにバランスよく!

器にヨーグルトとお好みのフルーツを入れ、はちみつをかけて。



ライ麦食パンでつくる! りんご・カマンベール・はちみつの ホットサンド 216kcal

材料 ライ麦食パン(6枚切り)2枚、りんご1/2個、カマンベールチーズ1/2個、はちみつ・シナモン適量

- ① りんごは皮付きのまま薄切り、カマンベールチーズは1.5cmの角切りにする。
- ② ライ麦食パンに①をのせてトーストし、はちみつとシナモンをかけてできあがり。

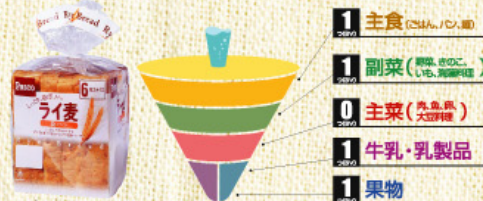
・おすすめサイドメニュー ジャがいもとソーセージのバターソテー

材料 ジャがいも1個、ソーセージ4本、バター10g、塩・こしょう適量

- ① ジャがいもは皮付きのまま8等分のくし型に切り、レンジ(500W)で3分加熱する。
- ② フライパンにソーセージをソテーし、バターと①を加えてさらにソテー、全体にバターがからんだら塩・こしょうで味を調えてできあがり。

・もう一品でさらにバランスよく!

鶏がらスープに小さく切ったレタスとトマトを入れ、塩・こしょうで味を調えて。



超熟ロールでつくる! 264kcal とろとろ卵のカラフルピーマンソース

材料 超熟ロール2個、卵3個、牛乳大さじ1、しめじ1/5株、赤・黄・緑ピーマン各1/4個、コンソメスープ200cc、水溶き片栗粉適量、塩・こしょう適量

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えてレンジ(500W)で90秒加熱する(途中かきまぜる)。
- ② 鍋にコンソメスープをあたため、ほぐしたしめじと1cmの角切りにしたピーマンと塩・こしょうを入れてさっと煮る。
- ③ 超熟ロールに①をはさみ、水溶き片栗粉でとろみをつけた②を上からかけてできあがり。

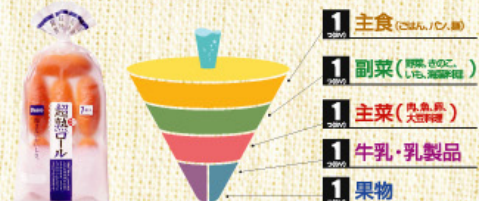
・おすすめサイドメニュー コーンとわかめのミルクスープ

材料 粒コーン大さじ2、乾燥わかめ5g、コンソメスープ200cc、牛乳200cc、塩・こしょう適量

- ① わかめを戻しておきながら鍋にコンソメスープをわかし、コーンを加える。
- ② 食べる直前にわかめと牛乳を入れ、塩・こしょうで味を調えてできあがり。

・もう一品でさらにバランスよく!

にんじんやりんごなどの野菜や果物をミキサーにかけてジュースを。



イングリッシュマフィンでつくる! 水玉マフィン 305kcal

材料 イングリッシュマフィン2個、ソーセージ3本、グリーンピース10粒、とろけるチーズ4枚

- ① ソーセージは薄く輪切りにする。
- ② イングリッシュマフィンにとろけるチーズと①、グリーンピースをのせてトーストしてできあがり。

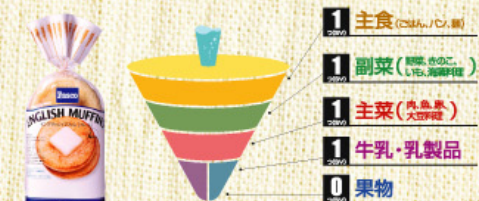
・おすすめサイドメニュー ベーコンエッグエリンギのせ

材料 ベーコン2枚、卵2個、エリンギ大1本、サラダ油適量

- ① フライパンにベーコンを焼き、油が出てきたら薄切りにしたエリンギを軽く炒める。
- ② 同じフライパンで目玉焼きをつくってできあがり。

・もう一品でさらにバランスよく!

耐熱カップにレモンの輪切りとハチミツを入れ、レモンを少しくずし、お湯をそいで。



* 材料はすべて2人分です。 * カロリーは1人分の値です。
* 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。