

超熟食パンでつくる! エビトースト

244kcal



[材料] 超熟食パン(6枚ぎり)2枚、むぎエビ100g、大葉4枚、赤パプリカ1/4個、塩・こしょう少々、オリーブ油適量

- 1 むぎエビは塩で洗って水気を切り、包丁で粘りがでるまでたたく。大葉、赤パプリカはみじん切りにする。
- 2 ボウルに①を入れ、塩・こしょうをふって混ぜる。
- 3 食パンに②をのせてオリーブ油をふりトーストする。

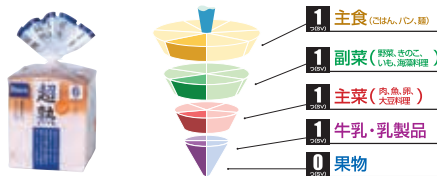
*おすすめサイドメニュー わかめとトマトのスープ

[材料] 乾燥わかめ2g、プチトマト4個、A[コンソメスープ300cc、塩・こしょう少々]

- 1 乾燥わかめは水で戻し、水気を切る。プチトマトは4等分に切る。
- 2 器に①を入れ、熱したAをそいでできあがり。

*もう一品でさらにバランスよく!

レタスなどの野菜にスモークチーズをトッピングして。



超熟ロールでつくる! ひじき入り 卵サンド

310kcal



[材料] 超熟ロール2個、ゆで卵2個、乾燥ひじき2g、しょう油小さじ1/2、らっきょう(小粒)10個、レタス1枚、A[マヨネーズ大さじ2、塩・こしょう少々]

- 1 ゆで卵はフォークなどでつぶす。乾燥ひじきは水で戻して水気を切り、しょう油をまぶす。らっきょうはみじん切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜる。
- 3 超熟ロールにレタスと②をはさんでできあがり。

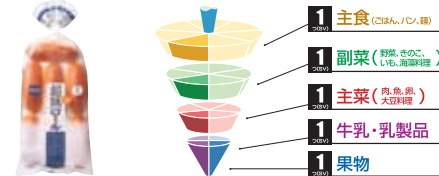
*おすすめサイドメニュー 三色ピーマンマリネ

[材料] ピーマン1個、赤・黄パプリカ各1/2個、オリーブ油小さじ1、A[酢大さじ2、砂糖小さじ2/3、塩小さじ1/4]

- 1 材料をすべて一口大の乱切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、①をさっと炒める。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、②をあたたかいうちからかき混ぜてできあがり。

*もう一品でさらにバランスよく!

お好みのフルーツにヨーグルトをかけて。



ライ麦入り食パンでつくる! ささみとキャベツの サンドイッチ

403kcal



[材料] ライ麦入り食パン(6枚ぎり)4枚、ささみ1枚、酒小さじ1、キャベツ3枚、にんじん1/2本、塩少々、A[マヨネーズ大さじ1と1/2、粒マスタード小さじ2、塩・こしょう少々]

- 1 耐熱皿に筋どりをしたささみと酒を入れ、ラップをしてレンジで2分ほど加熱後、手でほぐす。
- 2 キャベツとにんじんは千切りにして軽く塩をまぶし、しばらくおいた後水気を絞る。
- 3 ボウルに①と②とAを混ぜ合わせ、食パンにはさみ、半分にカットしてできあがり。

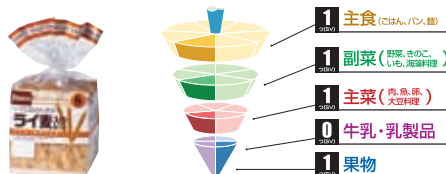
*おすすめサイドメニュー フルーツグラタン

[材料] キウイ1/2個、バナナ1/2本、いちご2個、グラニュー糖小さじ1、A[卵1/2個、生クリーム大さじ2]

- 1 材料をすべて食べやすい大きさに切る。ボウルでAと混ぜ合わせる。
- 2 浅めの耐熱皿に①を入れてグラニュー糖をかけ、オーブントースターで5〜7分焼いてできあがり。

*もう一品でさらにバランスよく!

栄養満点のトマトジュースを。



麦のめぐみ食パンでつくる! ダブルベリー クリームチーズ

338kcal



[材料] 麦のめぐみ食パン(6枚ぎり)2枚、いちご6個、クリームチーズ100g、ブルーベリージャム大さじ1

- 1 いちごはヘタをとり、6等分に切る。
- 2 室温に戻したクリームチーズをボウルに入れ、やわらかくなるまで混ぜる。
- 3 ②に①とブルーベリージャムを入れてきと混ぜ、食パンにのせてできあがり。

*おすすめサイドメニュー グリーンピースのコロッツ

[材料] A[グリーンピース(冷凍)大さじ1、粒コーン大さじ1] B[卵1/2個、生クリーム大さじ1/2、粉チーズ小さじ1、塩・こしょう少々]

- 1 ボウルにBを混ぜる。
- 2 耐熱皿にAと①を入れ、オーブントースターで7〜8分焼いてできあがり。

*もう一品でさらにバランスよく!

バナナと牛乳をミキサーにかけ、きなこを加えて。

