



超熟食パンでつくる! 306kcal 焼きキャベツと卵のオープントースト

材料 超熟食パン(6枚ぎり)2枚、キャベツ2枚、卵黄2個、バター10g、粉チーズ小さじ2、塩・こしょう・オリーブ油適量

- 1 バターを塗った食パンに千切りしたキャベツをのせ、真ん中をくぼませて卵黄をのせる。
- 2 ①に塩・こしょう、粉チーズをふってオリーブ油をたらし、トーストしてできあがり。

・おすすめサイドメニュー 新玉ねぎのトロトロスープ

材料 新玉ねぎ1個、固形ブイヨン1個、塩・こしょう適量

- 1 新玉ねぎは皮をむき、半分(大きければ1/4)に切る。
- 2 小さめのお鍋に①を入れ、かぶるくらいの水と固形ブイヨン、塩・こしょうを入れ、トロトロになるまで煮る。

・もう一品でさらにバランスよく!

水100ccにほうじ茶大さじ2を入れて煮出し、牛乳1カップとお好みで黒砂糖を加えて「ほうじ茶ラテ」を。



超熟ロールでつくる! アスパラとソーセージの マスタードソテーサンド 318kcal

材料 超熟ロール2個、アスパラ2本、ソーセージ4個、マスタード大さじ1、バター10g、塩・こしょう適量

- 1 1cm幅に切って塩ゆでしたアスパラと、1cm幅に切ったソーセージをバターで炒める。
- 2 ①にマスタードと塩・こしょうを入れて味をととのえ、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 コーンスープ

材料 粒コーン1/4カップ、クリームコーン1/2カップ、牛乳1カップ、塩小さじ1/4、砂糖小さじ1/4、こしょう適量

- 1 鍋に材料をすべて入れてよくまぜ、あたためてできあがり。

・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。



ライ麦食パンでつくる! 306kcal 新玉ねぎのバルサミコ風味トースト

材料 ライ麦食パン(6枚ぎり)2枚、新玉ねぎ1/2個、ベーコン2枚、プチトマト2個、粉チーズ小さじ2、オリーブ油小さじ2
A [バルサミコ酢大さじ1、しょうゆ小さじ1/2、塩・こしょう適量]

- 1 フライパンにオリーブ油を入れてスライスした新玉ねぎをしんなりするまで炒め、Aをからませる。
- 2 ライ麦食パンに①とベーコン、輪切りにしたプチトマトをのせて粉チーズをふってトーストする。

・おすすめサイドメニュー 春キャベツのツナチャウダー

材料 キャベツ2枚、ツナ1/2缶、牛乳1カップ、コンソメスープ1カップ、粒コーン大さじ2、塩・こしょう適量

- 1 鍋にコンソメスープ、一口大に切ったキャベツ、ツナ、粒コーンを入れてひと煮する。
- 2 ①に牛乳を加え、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!

半分に切ったグレープフルーツにお好みではちみつをかけて。



麦のめぐみ食パンでつくる! 春野菜のパンサラダ 342kcal

材料 麦のめぐみ食パン(6枚ぎり)2枚、グリーンリーフ1枚、ベビーリーフ1袋、スナップエンドウ4個、きゅうり1/2本、赤・黄プチトマト各2個
ドレッシング [レモンの絞り汁大さじ1、オリーブ油大さじ2、こしょう小さじ1/2、塩少々]

- 1 グリーンリーフは食べやすい大きさに切り、ベビーリーフと一緒に氷水にさらす。スナップエンドウは塩ゆで、きゅうりは輪切り、トマトは半分に切る。
- 2 トーストして9分割に切った麦のめぐみ食パンと①の野菜とまぜ、合わせておいたドレッシングをかけてできあがり。

・おすすめサイドメニュー 春野菜のミネストローネ

材料 じゃがいも1個、玉ねぎ1/4個、スナップエンドウ2個、赤パプリカ1/8個、ソーセージ2本、コンソメスープ2カップ、オリーブ油大さじ1、塩・こしょう適量

- 1 鍋にオリーブ油を入れ、1cm角に切ったじゃがいも、玉ねぎ、パプリカをさっと炒める。
- 2 ①にコンソメスープ、ソーセージを入れて10分煮、最後に1cm幅に切ったスナップエンドウを入れてできあがり。

・もう一品でさらにバランスよく!

ヨーグルトにお好みのフルーツまたはジャムを入れて。



※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。