

タルタルトマトサンド

[材料2人分]

超熟食パン(6枚ぎり)2枚、トマト大1個、ズッキーニのピクルス5枚、ゆで卵1個、マヨネーズ20g、塩・こしょう少々

- トマトは半月切りにスライスする。
- 刻んだズッキーニのピクルス、つぶしたゆで卵、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜる。
- 超熟食パンに①をのせ②を挟む。

*超熟食パンをトーストしオーブンサンドにしてもおいしく召し上がれます。(表紙)

ズッキーニのピクルス

| 1人分 255 kcal |

[材料適量分]

ズッキーニ1本、赤唐辛子1本、にんにく1/2片、黒粒こしょう2~3粒、ローリエ1枚
A [米酢150cc、砂糖50g、水50cc、塩ひとつまみ]

- ズッキーニを輪切り、にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は種を抜く。
- Aを火にかけて沸騰したら、火を止め冷す。
- 瓶に①、②、黒粒こしょう、ローリエを入れてふたをする、冷蔵庫に入れ1~2日したら食べ頃です。



キウイヨーグルト

| 1人分 51 kcal |

ヨーグルト大さじ6、キウイ1個

- お皿にヨーグルトを盛り、細かく刻んだキウイをかける。

えびとらっきょうのカレーロール

| 1人分 295 kcal |

[材料2人分]

超熟ロール2個、らっきょう小6粒、えび小8尾、枝豆(さや付き)50g
A [カレー粉小さじ1/2、マヨネーズ30g、塩・こしょう少々]

- えびを茹で、食べやすい大きさに切る。
- 枝豆はゆでて豆を出しておく。
- ボウルにA、刻んだらっきょうを入れ、①、②を和え、切り込みを入れた超熟ロールに挟む。

シナモンバナナ

| 1人分 39 kcal |

[材料2人分]

バナナ1本、シナモンパウダー適宜

- 輪切りにしたバナナをお皿に盛る。
- シナモンをふりかける。



簡単ラッシー

| 1人分 121 kcal |

牛乳300cc、砂糖小さじ1、ヨーグルト大さじ2

- グラスに砂糖、ヨーグルト、牛乳を入れ混ぜる。

夏野菜のマリネマフィン

| 1人分 285 kcal |

[材料2人分]

超熟イングリッシュマフィン2個、ベーコン1枚、なす1本、ブチトマト5個、にんにく(みじん切り)1片、オリーブオイル適量
A [バルサミコ酢小さじ2、はちみつ20g]

- ベーコンは短冊切りにする。
- なすは角切り、ブチトマトは輪切りにする。
- フライパンに、にんにく(みじん切り)1片、オリーブオイル適量
- トーストした超熟イングリッシュマフィンに③をのせる。

枝豆スクランブルエッグ

| 1人分 97 kcal |

[材料2人分]

卵1個、枝豆(さやつき)30g、粉チーズ小さじ1、塩・こしょう少々、オリーブオイル適量

- 枝豆はゆでて豆を出しておく。
- とき卵に塩、こしょう、①、粉チーズを混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し②を炒め、スクランブルエッグにする。



パイナップルミルク

| 1人分 95 kcal |

牛乳200cc、パイナップル100g

- 牛乳、パイナップルをミキサーにかける。



お酢を使った ユニークレシピ

さ、**早雲**
朝ごはん!

トマトとアボカドの さっぱりロール

[材料2人分]

超熟ロール2個、トマト1/2個、アボカド1/2個

A[ツナ1/2缶、白ワインビネガー(またはお酢)小さじ1、塩・こしょう少々]

- トマトとアボカドをスライスする。
- ボウルにAを入れて混ぜる。
- 切り込みを入れた超熟ロールに①、②を挟んでできあがり。



オレンジアイスティ

[材料2人分]

| 1人分 32 kcal |

アイスティ300cc、オレンジ1/2個、ガムシロップ小さじ1

- アイスティにオレンジの絞り汁とガムシロップを加えて混ぜ、グラスに注ぐ。

1人分
167 kcal
所要時間
3 分



カリカリ ベーコンサラダ

[材料2人分]

| 1人分 127 kcal |

ベーコン1枚、レタス2枚、粉チーズ小さじ1、塩・こしょう少々、オリーブオイル小さじ2

- ベーコンは短冊切りにし、フライパンでカリカリに炒める。
- レタスを食べやすい大きさに手でちぎる。
- 皿に①、②を盛り、粉チーズ、塩・こしょう、オリーブオイルをかける。

