

★ Sunday!

おいしく、楽しく、フルーツを食べよう!

超熟食パンに★はさんで! キウイ&生ハムサンド

1人分 201kcal

超熟食パンにキウイ、生クリーム、生ハムをはさみ、4等分してできあがり。



- 1 主食 (ごはん/パン類) 超熟食パン
- 0 副菜 (野菜、きのこ) (生ハム)
- 1 主菜 (肉・魚・卵) 生ハム
- 1 牛乳・乳製品 生クリーム
- 1 果物 キウイ



スパイシーな黒こしょうが味のアクセントに。

クリームチーズはフルーツとの相性抜群。

パイナップルとクリームチーズ。意外に合う!

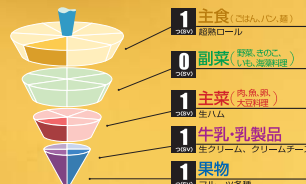


野菜ジュースと
いっしょに食べると
バランスがよくなるよ!

超熟ロールに★はさんで! パイナップル&生ハム&クリームチーズロール

1人分 277kcal

超熟ロールに切り込みを入れてオリーブ油を塗り、パイナップル、生ハム、クリームチーズをはさみ、お好みで黒こしょうをかけてできあがり。
オレンジ&りんご&生クリームの組み合わせもおおすすめです。



- 1 主食 (ごはん/パン類) 超熟ロール
- 0 副菜 (野菜、きのこ) (生ハム)
- 1 主菜 (肉・魚・卵) 生ハム
- 1 牛乳・乳製品 生クリーム、クリームチーズ
- 1 果物 フルーツ各種



生クリームをプラスしておいしさ新発見!

つくってみよう!

【材料 約4人分】

超熟食パン(8枚ぎり)4枚、超熟ロール4個、キウイ1~2個、パイナップル1/4個、りんご1/4個、オレンジ1個、その他マンゴーやバナナなどお好みのフルーツ、生ハム4~5枚、生クリーム100cc、砂糖適宜、クリームチーズ50g、オリーブ油適宜、黒こしょう適宜、その他お好みのジャム、チーズ、あんこなど

- ① フルーツはすべて食べやすい大きさに切る。
- ② 生クリームは砂糖を加えて泡立てる。クリームチーズは小さめに切る。
- ③ 超熟食パンや超熟ロールにお好みの材料をはさんでできあがり。

※カロリーはおおよその値です。パンやはさむ具材によって変わります。

※サービング(SV)数は、食パンやロールパンにフルーツ、生クリームをはさんだ場合の数です。はさむ具材によって変わります。



☆☆
日曜日の朝ごはんは、
みんなそろって

いよ☆☆ Sunday!

