

家族いっしょの「は★Sunday!」アイデアひとつで、おいしさも楽しさもぐんと広がる!



491kcal

ラタトゥユサンド

材料 超熟食パン(8枚ぎり) 4枚、ツナ1缶、玉ねぎ1個、にんじん1/2本、セロリ1/2本、ピーマン2個、赤ピーマン1個、なす1本、かぼちゃ200g、にんにく1かけ、オリーブ油大さじ2、A[トマトホール1缶、ローリエ1枚、固形ブイヨン1個、塩小さじ1、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ1]レタスまたはグリーンリーフ1枚、ベーコン2枚

- ① セロリとにんにくはみじん切り、その他の野菜は小さめの一口大に切る。
- ② なべにオリーブ油とツナ缶の油を入れてセロリとにんにくを炒め、香りがでてきたら他の野菜も炒め合わせる。
- ③ ②にAを加えて中火～弱火で約40分煮込む。
- ④ 超熟食パンに③とレタスまたはグリーンリーフ、ベーコンをはさみ、2等分してできあがり。

○ミルクやヨーグルトといっしょに食べるとさらにバランスがよくなるよ!

かんたん!便利!冷凍保存



朝煮込むのは大変なので、時間のあるときに作り置きしておくとう便利。



冷めたらストックバックに入れ、冷凍保存しておく。



※ サービング(SV)数は、ミルクを含んだ場合の数です。



348kcal

チキン&コールスローロール

材料 超熟ロール2個、キャベツ1/2個、粒コーン1缶(130g)、A[マヨネーズ大さじ4、酢1/3カップ、塩小さじ1/4、砂糖大さじ1、こしょう適量]レタスまたはグリーンリーフ1枚、鶏むね肉1/2枚、オリーブ油適量

- ① キャベツは千切りにし、塩小さじ1をふって約10分おき、水気を絞る。
- ② Aをボウルに合わせ、①と粒コーン(汁ごと)を入れ、よくまぜ合わせる。
- ③ 鶏むね肉に塩・こしょう、オリーブ油で両面ソテーし、スライスする。
- ④ 超熟ロールに②と③、レタスまたはグリーンリーフをはさんでできあがり。

○お好みのフルーツといっしょに食べるとさらにバランスがよくなるよ!

かんたん!便利!冷凍保存



コールスローは時間のあるときにたっぷり作り置きしておくとう便利。



小分けにしてストックバックに入れ、冷凍保存しておく。



※ サービング(SV)数は、フルーツを含んだ場合の数です。

※ 材料はすべて2人分です。※ カロリーは1人分の値です。