



育ち盛りのパンレシピ



サンドパン (ドライカレーサンド&チキンサンド)

材料 5人分

(ドライカレー)

挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	1 個
にんにく	1/2 片
しょうが	1/2 片
油	小さじ 1 弱
ドライパック大豆缶	1/4 缶
固形スープの素/水	1 個/150cc
カレー粉	大さじ 1/2
ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 1/2
中濃ソース	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
みりん	大さじ 1/2
塩・こしょう	適宜
片栗粉	適宜
グリーンカール	適宜

A

(チキン)

鶏ささみ	2 と 1/2 本
塩・こしょう	適宜
油	適宜
トマト	小 1 個
アボカド	1/2 個
スライスチーズ	2 と 1/2 枚
バジル	5 枚

ロールパン 10 個

作り方

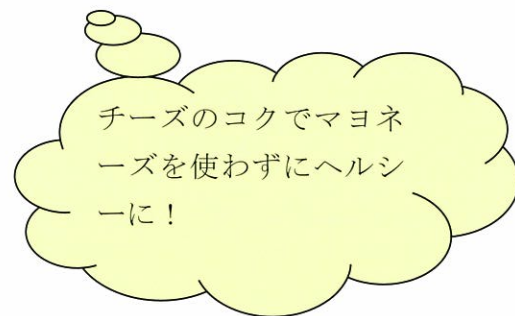
(ドライカレー)

○野菜はみじん切りにしておく。

1. フライパンに油をしき、にんにく・しょうがを入れ、野菜・肉・大豆を炒める。
2. ①にコンソメと水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。調味料を入れ、煮詰める。
3. 塩・こしょうで味を整え、水分が多ければ、片栗粉でまとめる。
4. 食べる直前にグリーンカールと③の具をパンにはさむ。

(チキン)

1. ささみに塩・こしょうをして肉たたきでハム状にのぼす。
2. トマト、アボカドはスライスしておく。
3. フライパンに油を熱し、肉を両面焼く。熱いうちにチーズ 1/2 をのせておく。
4. ②、③、トマト、アボカド、バジルをパンにはさむ。



チーズのコクでマヨネーズを使わずにヘルシーに！

フレッドサラダ

材料 5人分

(ドレッシング)

生クリーム	100g
ブルーチーズ	50g
レモン汁	大きじ 1
ブラックペッパー	少々

パプリカ	1/6 個
ベビーリーフ	1/2 パック
グリーンカール	1/2 束
水菜	1/2 束

フランスパン	適宜
にんにく (みじん切り)	1/2 片
オリーブオイル	大きじ 1/2
くるみ (砕く)	適宜

作り方

○野菜は洗って一口大にし、水気を切っておく。

パンも一口大に切っておく。

(ドレッシング)

生クリーム・チーズをよく混ぜ、レモン汁・ブラックペッパーを加える。

1. フライパンにオリーブオイル・みじん切りにしたにんにくを入れ、火にかけて、パンを炒める。
2. 皿に野菜を敷き①のパンを並べ、食べる直前にドレッシングをかけ、砕いたくるみを散らす。

彩り鮮やか!

パンでボリューム

アップ!

クイックオニオンスープ

材料 5人分

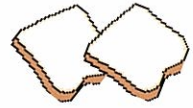
玉ねぎ	1 と 1/4 個
バター	20g
ビーフブイヨン	4 カップ分
パセリ・ローリエ	適量
フランスパン (薄切り)	1 枚
グリエールチーズ	適宜
パセリ	適宜

作り方

1. 玉ねぎは、根の部分をつなげた状態でくし切りにする。
2. 鍋にバターを入れ、玉ねぎをきつね色に焼付け塩・こしょうをする。
3. ②にビーフブイヨンを入れ、弱火で 20 分程度煮る。
4. フランスパンにチーズをのせ、きつね色になるまでトーストする。
5. グラタン皿に、③の玉ねぎ・スープを注ぎ④のパンをのせる。パセリのみじん切りを散らす。

お子さんの夜食にも・・・
体が温まる 1 品です!

豆乳フレンチトースト



材料 5人分

食パン	6枚切り	2と1/2枚
豆乳		100~150g
卵		1個
バター		30g
くろみつ		適宜
きなこ		適宜

作り方

1. 卵を割りほぐし、豆乳を混ぜておく。
2. ①にパンを浸し、フライパンにバターを溶かして焼く。
3. 食べやすい大きさに切り、盛りつける。
4. くろみつ・きなこをかける。

ヘルシーな和風のフレンチトーストです！
おやつにどうぞ～

しっかり食べて元氣を作ろう！！

おやつは食事の一部です
これらのレシピはおやつとしても楽しめます！

