

サンドイッチレシピ



子どもと一緒に作れる簡単サンド♪
お好きなジャムでお楽しみください♪

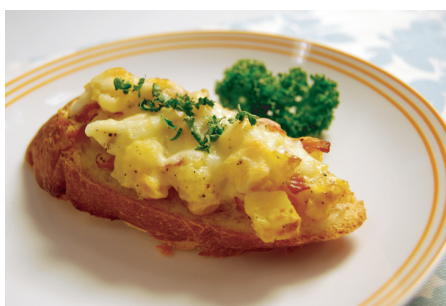
【1人あたり エネルギー 257kcal 塩分 1.3g 1食分104円】

《材料：4人分》

食パン(サンドイッチ用).....	12枚
スライスチーズ.....	3枚
いちごジャム.....	適量
ブルーベリージャム.....	適量
マンゴージャム.....	適量
りんごジャム.....	適量

- 1 食パン1枚を、好みの型で3つ抜いておく。
- 2 型抜きした中身は、ジャムを塗って、ピックで止める。
- 3 食パンに、ジャム、スライスチーズ、ジャムの順で挟み、一番上を4等分に切る。
- 4 2,3を器に盛る。

型抜きサンド



ホクホクじゃがいも&とろ〜りチーズ
がたまらない! 休日のランチにぴったり♪

【1人あたり エネルギー 239kcal 塩分 1.8g 1食分112円】

《材料：4人分》

じゃがいも.....	1個
粒コーン.....	50g
ゆで卵.....	1個
ベーコン.....	2枚
マヨネーズ.....	2.5g
塩.....	適量
黒こしょう.....	適量
フランスパン(1cm厚さ).....	4枚
バター.....	適量
マスタード.....	適量
ピザ用チーズ.....	適量
パセリ.....	適量

- 1 じゃがいもは皮をむき、1センチ角に切り、電子レンジで加熱する。
- 2 ゆで卵は粗みじん切りにする。
- 3 ベーコンは、5ミリ細切りにする。
- 4 ボウルに、1,2,3粒コーンを入れ、マヨネーズ・塩・黒こしょうで和える。
- 5 フランスパンに、バターとマスタードを薄く塗り、4のフィリングをのせ、ピザ用チーズをたっぷりかける。
- 6 190度に余熱をかけたオーブンで、約10分焼く。チーズが溶けてきつね色に焼けたら出来上がり。(オーブントースターなら、約5〜6分。)
- 7 パセリのみじん切りを散らす。(万能ねぎの小口切りでもよい)

じゃがいものオープンサンド



中に詰めて楽しめるポケットサンド。
お好みの具で、いろいろお楽しみください♪

【1人あたり エネルギー 274kcal 塩分 1.2g 1食分121円】

《材料：2人分》

食パン(4枚切り).....	1枚
鶏ひき肉.....	120g
おろししょうが.....	小さじ1
しょうゆ.....	小さじ1
酒.....	大さじ1
みりん.....	大さじ2
レタス.....	大1枚

- 1 フライパンで鶏ひき肉を炒め、調味料を加えて、汁気なくなるまで炒め煮にする。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水にさらしてから水気を切る。
- 3 食パンは半分に切り、断面から切り込みを入れて、ポケット状に開き、1,2を入れて器に盛る。

鶏もぎりのポケットサンド



ボリューム満点のサンドイッチ!
豪華なのに簡単♪ぜひ、お楽しみください♪

【1人あたり エネルギー 414kcal 塩分 1.7g 1食分125円】

《材料：2人分》

食パン(8枚切り).....	3枚
ベーコン.....	2枚
トマト(スライス).....	3枚
卵.....	1個
鶏ささみ.....	1本
塩.....	少々
酒.....	少々
レタス.....	3枚
マヨネーズ.....	適量
粒マスタード.....	適量
油.....	適量

- 1 食パン3枚をトースターで焼き、たっぷり目にマヨネーズ(粒マスタードを混ぜてもよい)を塗る。
- 2 トマトは半月切りのスライスを3枚用意する。
- 3 ささみをうすくそいで、塩ゆでする。水気をペーパーでふきとっておく。
- 4 目玉焼きを卵焼き器で作る。(黄身をつぶして平らに焼く。)
- 5 そのあと、ベーコンをこんがり焼く。
- 6 食パン→レタス→トマト→鶏ささみ→食パン→目玉焼き→ベーコン→食パンの順にのせ、竹串を上から4本刺して固定し、つぶさないように切る。

クラブハウスサンド