パンと一緒に野菜を美味しく食べる方法

平成 29 年 6 月 29 日　落合保健センター

じゃがいもサンドイッチ

マッシュ状のじゃが芋とホクホク歯ざわりのじゃが芋が楽しめます。

材料

茹でじゃが芋 1 個　玉ねぎ 50g
豚肉 30g　ガラムマサラ少々
塩・胡椒　少々　角食パン 10 枚切り 2 枚
バター　ディジョンマスタード　適量

●●作り方●●

① 肉・スライス玉ねぎを炒め、棒状に切った茹でじゃが芋を加えます。
② 塩・胡椒・ガラムマサラで味付けます。
③ じゃが芋の半量をフォークでつぶします。
④ パンにバター・ディジョンマスタードを塗ります。
⑤ パンにサンドして、トーストします。

即席ザワークラウト風ホットドッグ

ザワークラウトはキャベツを乳酸発酵させたものです。発酵させず即席で作ってみました。

材料

キャベツ 100g　ミニフランクフルト 2 本
ディルピクルス 30g　ドックパン 1 本
塩・胡椒　オリーブ油　フレンチマスタード　ケチャップ　適量

●●作り方●●

① キャベツを千切りし、切込みを入れたフランクフルトと一緒に炒めます・
② やや控えめに塩・胡椒をして、刻んだピクルスを加えます。
③ ドッグパンに切込みを入れ、キャベツ・フランクフルトをサンドします。
④ 温めておいたオーブントースターでドッグパンを温めます。
⑤ お好みでフレンチマスタード・ケチャップでお召し上がりください。

パプリカサンドイッチ

パプリカの甘味、やわらかさのサンドイッチです。

材料

赤・黄色パプリカ各 1/2 個　茹でたまごサラダ 30g
サラダ用細切りチーズ 10g　フレンチドレッシング 30ml
塩・胡椒　少々　フランスパン 1 ㎝スライス 2 枚
ディジョンマスタード　適量

●●作り方●●

① パプリカを丸ごと真っ黒になるまで焼きます。皮をむきます。
② 千切りにしてドレッシングに漬けます。
③ パンにディジョンマスタードを塗り、たまごサラダをのせ、パプリカを盛りつけます。
④ 細切りチーズをトッピングします。

たまごサラダの作り方

① 茹でたまご２個をつぶし、マヨネーズ 30g・塩・胡椒で和えます。

セロリ・人参レーズンブレッドサンドイッチ

胡麻風味のセロリ・人参をレーズンの甘味で包みました。

材料

セロリ 150g　人参 100g
白ワイン 50ml　オリーブ油
すりごま 15g　マヨネーズ 20g
塩・胡椒　少々
バター　ディジョンマスタード
レーズンブレッド２枚

●●作り方●●

① セロリ・人参を千切りし、オリーブ油で炒めます。
② 白ワインを入れ、蒸し煮します。
③ すりごま、マヨネーズで和えます。
④ バター・ディジョンマスタードを塗ったパンにサンドします。

なすサンドイッチ

ベーコンのうま味が加わった茄子をサンドしました。

材料

茄子１個　ベーコン 20g
トマト 40g　ライ麦食パン２枚
オリーブ油　バター
ディジョンマスタード　胡椒

●●作り方●●

① 茄子を縦半分に切り、切込みを入れます。
② フライパンにオリーブ油・刻んだベーコンを炒め、茄子を焼きます。
③ トーストしたパンにバター・ディジョンマスタードを塗り、茄子・ベーコンをのせます。
④ 輪切りのトマトをのせ、胡椒を振ります。
⑤ 残りのパンを重ねます。お好みでバジルを添えても良いです。