

パンとたっぷり野菜レシピ・・・フロからのヒント

管理栄養士 井上佳子

①ピクルス

【材 料】

季節の野菜
浅漬けの素
すし酢
オリーブ油
こしょう



【作り方】

お好みの野菜をひと口大にカットして、ビニール袋に入れ、浅漬けの素又は昆布茶を利用してよく揉みます。

水気を絞り、すし酢とオリーブ油、こしょうで和えます。

②たっぷり野菜パンスープ (コーンスープ)

*市販品にひと手間加えるだけで野菜たっぷりスープの出来上がり

【材料 7人分】

市販コーンスープ (コーン粒入り)	500ml
キャベツ	300g
玉ネギ	300g
牛乳	200ml
バター	10g
こしょう	



【作り方】

- ①キャベツ・玉ネギはみじん切りにして、蒸し炒めします。(なるべく厚手鍋利用)
- ②牛乳を加え、温めます。
- ③コーンスープを加え温め、こしょうで味付けします。
- ④仕上がりにはバターを入れます。
- ⑤皿に盛り、チーズトーストを入れます。

③パンサラダ

【材料 1人分】

角食パン	-----	6枚切り 1枚
ベビーリーフ	-----	50g
シーフードミックス（冷凍）	-----	100g
ゆで卵	-----	1/2個
スモークサーモン	-----	20g
パルメザンチーズ	-----	6g
お好みのドレッシング		



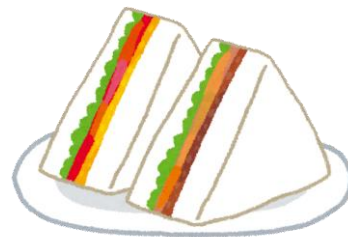
【作り方】

- ①シーフードミックスは茹でます。
- ②パンは小さくカットし、トーストします。温かいうちにパルメザンチーズをまぶします。（紙袋利用）
- ③ベビーリーフ、シーフードミックス、ゆで卵、スモークサーモンを皿に盛ります。
- ④パンを散らし、お好みのドレッシングをかけます。
例えば、クレソン、パクチー（今年の一皿）、イタリアンパセリを添えてもよいでしょう。

④たまごと野菜サンドイッチ

【材料 1人分】

ドック用パン	-----	1個	こしょう		
たまごサラダ	-----	40g	ディジョンマスタード	-----	3g
レタス	-----	50g			
プチトマト	-----	3個			



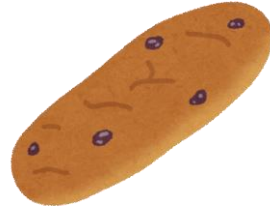
【作り方】

- ①レタスは千切りにします。
- ②プチトマトは半分に切ります。
- ③パンに切り込みを入れ、ディジョンマスタードを塗ります。
- ④パン全面にたまごサラダを塗ります。
- ⑤レタス・トマトをサンドします。

⑤レーズンロールサンドイッチ

【材料 レーズンロール 1 個分】

レーズンロール 1 個	クリームチーズ-----	1 個 (18g)
人参 ----- 40g	クルミ -----	3g
すし酢 ----- 15ml	ディジョンマスタード	
オリーブ油 ----- 小さじ1		
こしょう、 塩		



【作り方】

- ①人参は千切りして、塩でもみ、よく絞ります。
- ②すし酢・オリーブ油・こしょうで和えます。
- ③レーズンロールに切り込みを入れ、ディジョンマスタードを塗ります。
- ④人参サラダ・クリームチーズをサンドしてクルミを散らします。

⑥カレー野菜ポテトサラダサンドイッチ

【材料 10 枚切り 2 枚分】

角食パン----- 10 枚切り 2 枚	カレー粉
ポテトサラダ 50g	ケチャップ
キャベツ----- 100g	こしょう
玉ネギ ----- 30g	ディジョンマスタード
ベーコン----- 20g	

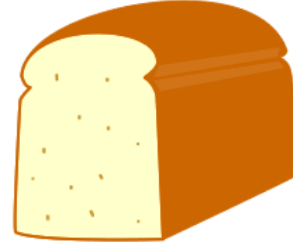
【作り方】

- ①キャベツ・玉ネギ・ベーコンをひと口大に切り、カレー粉・ケチャップ・こしょうで味付けします。
- ②パンにディジョンマスタードを塗ります。
- ③ポテトサラダをパン全面に塗ります。
- ④パンの中央にカレー野菜をのせ、残りのパンを重ねます。
- ⑤お好みの大きさにカットします。

⑦逆さまチーズトースト

【材料 1人分】

角食パン ----- (6枚切り1枚)
玉ネギ ----- 70g
赤パプリカ----- 10g
溶けるチーズ----- 30g
こしょう



【作り方】

- ①玉ネギ、赤パプリカをみじん切りします。
- ②パンは、食べやすい大きさに切ります。
- ③テフロン加工のフライパンで玉ネギ・赤パプリカを炒め、こしょうをします。
- ④溶けるチーズをフライパンに散らします。
- ⑤パンをのせ、好みの焼き色がつくまで焼き、チーズ面を上にしてお皿に盛ります。