

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 | | |



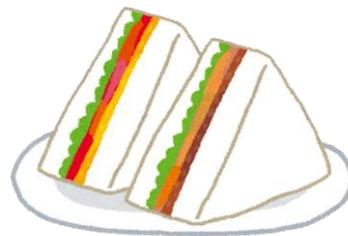
【作り方】

- 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 | | | |



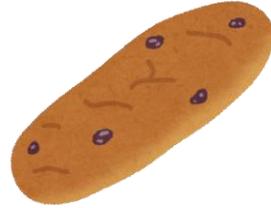
【作り方】

- 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 | |

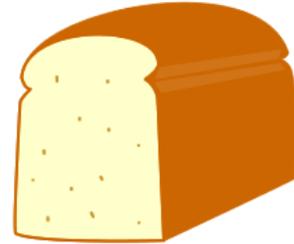
【作り方】

- 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。