

パンと一緒に野菜を美味しく食べる方法

平成 29 年 6 月 23 日 牛込保健センター

野菜オムレツサンドイッチ

柔らかいキャベツをたっぷり使ったオムレツサンドイッチ。

角食パンに合わせて四角オムレツ、またはドックロールパンに合わせて棒状にできます。

材料

角食パン 10 枚切り 2 枚

玉ねぎ 20g

ベーコン 1 枚

塩・胡椒 少々

マヨネーズ・デジョンマスタード 適量

キャベツ 1 枚

トマト 20g

卵 1 個



●●作り方●●

- ① キャベツ・玉ねぎは千切り、トマトは粗く刻み、ベーコンは短冊切りします。
- ② フライパンで①を炒め、塩・胡椒をします。
- ③ 溶き卵を入れ、炒めた野菜を包みます。角食パンの大きさにまとめます。
- ④ パンにマスタードを塗り、オムレツをのせ、マヨネーズを絞り、残りのパンを重ねます。

コーン野菜サンドイッチ

生のとうもろこし粒に野菜を加え、トーストしました。とうもろこしの甘味たっぷりのトーストです。

材料

茹でとうもろこし 1 本

玉ねぎ 20g

牛乳 50ml

アスパラガス 1 本

フランスパン 1 cm スライス 3 枚

ベーコン 1 枚

塩・胡椒 適量

片栗粉 小さじ 2

パルメザンチーズ 適量



●●作り方●●

- ① ベーコン・玉ねぎはコーン粒と同じ大きさに刻み、炒めます。
- ② コーン粒を加え、塩・胡椒をして片栗粉を牛乳で溶き、とろみをつけます。
- ③ スライスしたフランスパンにコーンをたっぷり塗り、斜めスライスしたアスパラガスを並べ、パルメザンチーズを振りトーストします。

アボカドビーフサンドイッチ

赤身のビーフにアボカドを加えるだけでなめらかな口当たりのフィリングになります。

味付けに醤油、みりんを使い和風仕立てしました。

材料

牛もも肉 50g

日本酒 大匙 1

レタス 30g

アボカド 30g

みりん 大匙 1

ライ麦食パン 2 枚

醤油 大匙 1/2

練りワサビ・バター 適量



●●作り方●●

- ① 牛もも肉をフライパンで焼き、日本酒・みりん・醤油で味付けします。
- ② 刻んだアボカドを和えます。
- ③ パンは軽くトーストし、バター・わさびを塗ります。
- ④ レタス・牛肉をのせ、残りのパンを重ねます。

カレー風味レーズンサンドイッチ

2種類のチーズを組み合わせ、カレー風味のマリネをたっぷりサンドしました。

材料

クリームチーズ 40g チェダーチーズ 20g
レーズンブレッド 2枚 カレー風味のマリネ 50g
(玉ねぎ大 1個 水 90ml 米酢 30ml
上白糖 10g 塩 5g カレー粉 2g ロリエ 1枚)



●●作り方●●

- ① レーズンブレッドにクリームチーズを塗り、チェダーチーズをのせます。
- ② マリネをのせ、クリームチーズを塗ったパンを重ねます。

～カレー風味のマリネ作り方～

- ① 玉ねぎは繊維に沿ってスライスします。
- ② すべての調味料を鍋に入れ、温めます。
- ③ 玉ねぎを加え、ひと煮立ちさせそのまま冷まします。

サワーポテトサラダサンドイッチ

ピクルスの酸味を生かしたサワーポテトサラダをサンドしました。

材料

レタス 20g ハム 2枚
イングリッシュマフィン 1個
ディジョンマスタード・バター 適量
サワーポテトサラダ 50g
(じゃが芋 3個 人参 1/2本 ディルピクルス大 2本
オリーブ油大匙 2 米酢大匙 1 塩・胡椒 少々)



●●作り方●●

- ① パンをトーストします。
- ② パンにバター・ディジョンマスタードを塗り、サワーポテトサラダ・レタスをサンドし、残りのパンを重ねます。

～サワーポテトサラダの作り方～

茹でたじゃが芋・人参・粗切りピクルスに塩・胡椒・オリーブ油・米酢で味付けします。