

＼ 教えて /

みんなのうちのごはん

今月のテーマ

サンドイッチレシピ

定番の卵&おかず具材にフルーツなど
おすすめサンドウィッチレシピをご紹介します♪

材料(4切れ分)

サンドイッチ用食パン…4枚

- A 卵…8個
白だし…大さじ2
マヨネーズ…大さじ2
- B マヨネーズ…大さじ2
練り辛子…適量

作り方

- Aの材料を混ぜ、卵焼き用フライパンで食パンのサイズの厚焼き卵を2枚作る。(1枚分の半量を流し入れ食パンのサイズにまとめ、残りの卵液を流しおいたたむように焼く)
- 食パンにBをぬり①をはさみ、半分に切る。

三色豆のオープンサンド

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1個あたり:約215kcal



関市
あみーごさん
クリームチーズと豆の組み合わせが、
甘じょっぱくてたまりません！

厚焼きたまごサンド

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1切れあたり:約286kcal



大垣市
抹茶パフェさん
ゆで卵ではなく卵焼きのサンドが
わが家の定番です。

これがおすすめ

さくら米たまご
10個
本体価格 228円
税込価格 246円

材料(4個分)

イングリッシュマフィン…2個
co-op 田舎三色豆…1袋
クリームチーズ…70g
レタス…2枚

作り方

- イングリッシュマフィンは半分に切り、トースターで両面を焼く。
- クリームチーズはやわらかくなるまで練り、田舎三色豆と合わせる。
- ①にレタスをしき②のをせる。

これがおすすめ

co-op
田舎三色豆
蔵 150g
本体価格 198円
税込価格 213円



材料(4個分)

低糖質クロワッサン…4個
サバ水煮缶…1缶
新玉ねぎ…1/2個
マヨネーズ…大さじ2
フリルレタス…2枚
トマト(中)…1個
きゅうり…1/8本
粒マスタード…大さじ2

作り方

- 新玉ねぎは薄くスライスし、水気をきったサバ缶、マヨネーズと混ぜ合わせる。
- クロワッサンに粒マスタードをぬり、①、レタス、食べやすい大きさにスライスしたトマト、きゅうりをはさむ。

これがおすすめ

co-op
さば水煮缶
(国産さば使用)
1缶(190g)
本体価格 218円
税込価格 235円



サバ缶サラダサンド

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1個あたり:約337kcal



大垣市
まだどさん
ダイエットに良いとされるサバ缶のサラダサンドが
おすすめです。

材料(8切れ分)

サンドイッチ用食パン…8枚
いちご…2個
みかん…2個
キウイ…1個
ホイップクリーム…800ml

作り方

- みかんは皮をむき、いちごはヘタをとり先端をMのようにギザギザに切る。キウイは皮をむき葉となる部分は厚めに茎となる部分は薄めにスライスする。
- 食パンの片面にホイップクリームをぬり、花と葉の部分をのせクリームをぬり、茎の部分をのせクリームをぬり、もう一度葉の部分をのせ全体にクリームをぬる。もう一枚の食パンではさむ。3時間以上冷蔵庫で冷やす。カットする方向がわかるように印をつけておくとよい。
- 印にそってカットする。

これがおすすめ

らくらくホイップ
蔵 220ml
本体価格 188円
税込価格 203円



かわいいお花のフルーツサンド

Time 参考調理時間:約20分(冷やす時間を除く) Kcal 1切れあたり:いちご約224kcal/みかん約243kcal



大垣市
ひろさん
イチゴをチューリップやハート形にカットするとかわいいです。
ホイップになったクリームを使うと簡単ですよ。

