

# 主食(パン)

## ミックスサンド



### 材料 (2人分)

サンドウィッチ用食パン  
..... 4枚  
レタス..... 2枚程度  
ハム..... 2枚  
卵..... 1個  
サラダ油..... 適量  
塩..... 適量  
こしょう..... 適量  
マヨネーズ..... 適量  
バター..... 適量

### 作り方

- ①パンはうすくバターをぬっておく。
- ②卵は溶きほぐし、塩、こしょうを入れて混ぜる。フライパンにサラダ油を熱して、溶きほぐした卵を流しいれて焼く。
- ③レタスは、パンの大きさに合わせてちぎっておく。
- ④パンにレタスをしき、マヨネーズをぬる。ハム、②の卵をのせて、もう一枚のパンではさむ。
- ⑤食べやすい大きさに切る。

## 卵とベーコンとアスパラのトーストサンド



### 材料 (1人分)

食パン..... 2枚  
バター..... 大さじ1  
卵..... 大1個  
牛乳..... 大さじ1  
塩..... 少々  
こしょう..... 少々  
ベーコン..... 2枚  
アスパラガス..... 2本  
トマトケチャップ  
..... 大さじ1/2

### 作り方

- ①食パンは軽くトーストしてバター大さじ1/2をまんべんなく塗る。
- ②卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。卵焼き器又はフライパンにバター大さじ1/2を溶かし、卵を流し入れ、半熟状になるまで、全体を箸で混ぜる。火を弱めて焼き、裏返して焼いたら取り出しておく。
- ③②の後で、1/2に切ったベーコンを焼く。  
(オーブントースターを使ってもよい。)
- ④アスパラガスは、縦半分、横半分に切り、さっとゆでて水気を切る。
- ⑤①のパンに②の卵焼きをのせて、ケチャップを塗り、④のアスパラ、③のベーコンをのせ、パンを重ねて食べやすい大きさに切る。

# 主食(パン)

## ベジタブルミートソースサンド



材料 (1人分)  
サンドウィッチ用パン  
..... 2枚  
市販のミートソース  
..... 1袋  
ミックスベジタブル  
..... 50g

### 作り方

- ①耐熱容器にミートソースとミックスベジタブルを入れて、電子レンジで2分程度加熱する。
- ②周りを1cm程度開けて①のミートソースをのせる。ふちに少し水をつけて、もう1枚ではさみ、中身が出ないようにしっかりふたをする。
- ③オーブントースターでトーストする。

## ピザトースト



### 材料 (1人分)

食パン..... 2枚  
ベーコン..... 1枚  
トマト..... 1/2個  
ピーマン..... 1/2個  
たまねぎ..... 1/3個  
溶けるチーズ..... 大さじ2

### 作り方

- ①ベーコンは5mm幅の短冊切り、トマト、ピーマン、たまねぎは薄切りにする。
- ②食パンに①のベーコン、トマト、たまねぎをのせ、溶けるチーズを散らした後に、ピーマンをのせる。
- ③オーブントースターの鉄板の上に②を置き、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。焦がさないよう注意する。

## 焼き肉サンド



### 材料 (1人分)

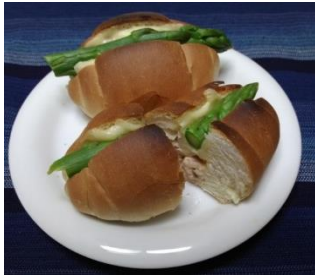
食パン..... 2枚  
バター..... 適量  
キャベツ..... 2~3枚  
ごま油..... 大さじ1  
塩..... 少々  
ごま..... 小さじ1  
牛肉..... 100g  
たまねぎ..... 1/4個  
焼き肉のたれ..... 適量

### 作り方

- ①食パンをトースターで焼く。
- ②焼いたパンが冷めたらにバターを薄くぬる。
- ③キャベツは千切りし、ごま油、塩、ごまで和えておく。
- ④玉ねぎをくし型切りにして、牛肉と一緒に炒めて、焼き肉のたれで味付けする。
- ⑤②のパンに③のキャベツ、④の牛肉を乗せて挟む。
- ⑥ラップにまいて10分ほどなじませて、半分にカットしてできあがり。

# 主食(パン)

## マヨネーズパン



### 材料 (1人分)

ロールパン・・・2個  
ツナ(缶)・・・小1缶  
たまねぎ・・・1/3個  
アスパラガス・・・2本  
マヨネーズ・・・大さじ1  
溶けるチーズ・・・大さじ1

### 作り方

- ①ロールパンの中央に切り目を入れておく。
- ②ツナ(缶)は油を切り、みじん切りのたまねぎとマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ③アスパラガスは硬い部分の皮をむき、1/2の長さに切って、ゆでておく。
- ④①の切り目に②とアスパラガスの根の方をつめ、溶けるチーズを置く。
- ⑤オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。チーズが柔らかいうちに、アスパラガスの穂先側を置く。

## フランスパンのサンドウィッチ



### 材料 (1人分)

フランスパン・・・大1/2本  
鶏ささみ・・・1本  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
サラダ油・・・小さじ1  
トマト・・・1/2個  
レタス・・・1枚  
きゅうり・・・1/2本  
チーズ・・・3枚  
バター・・・大さじ1/2

### 作り方

- ①ささみは筋を包丁でしごいて取り除き、そぎ切りにして2~3枚に切り分け、塩、こしょうをする。
- ②フライパンに油を熱し、きつね色に焼く。(オーブントースターで焼いてもよい。)
- ③トマトは薄く切る。きゅうりは薄い斜め切り、レタスは大きくちぎっておく。
- ④フランスパンは、1/2の長さに切り、厚さが3等分になるように2本包丁を入れ、間にバターを薄く塗る。
- ⑤1つの切り目に、ささみとトマト、レタスをはさみ、もう1つの切り目にチーズときゅうりをはさんで出来上がり。乾燥しないようにラップで包む。

## カレーキャベツドッグ



### 材料 (1人分)

ロールパン・・・2個  
ソーセージ・・・2本  
キャベツ・・・2枚  
マヨネーズ・・・小さじ2  
カレー粉・・・少々

### 作り方

- ①ロールパンは、切込みを入れる。
- ②ソーセージは、ゆでる。
- ③キャベツは、千切りにして電子レンジに1分かける。
- ④マヨネーズにカレー粉を混ぜておき、③をあえる。
- ⑤①のパンに④と②をはさむ。

## 簡単ロールサンド

### 作り方

# 主食(パン)



材料 (1人分)  
食パン・・・1枚  
マヨネーズ・・・適量  
焼きのり・・・1枚  
スライスチーズ・・・1枚  
カニカマ・・・1～2本

- ①食パンは耳を切り、マヨネーズをぬる。
- ②マヨネーズのぬったところにスライスチーズ、のり、カニカマの順でのせる。
- ③のりまきのように巻いてラップに包み、10分ほどなじませ、半分カットしてできあがり。

## のりまきサンド



材料 (4本分)  
食パン (8枚切りまたは12枚切り)・・・4枚  
焼きのり (食パンの大きさ)・・・4枚  
カニかまぼこ (食パンの幅×4枚分になる本数)  
きゅうり・・・1/2本  
卵・・・1個  
マヨネーズ・・・適量

※ゆでたえびやグリーンアスパラガスなどをいれてもいいですね。  
好きな物を巻いて作ってみましょう。

### 作り方

- ①卵を溶いて、薄焼き卵を2枚作って半分に切る。きゅうりは8等分の細切りにする。
- ②食パンの耳を切り落とし、マヨネーズを塗って焼き海苔をのせる。
- ③ラップを切って広げ、②の焼き海苔が下になるように裏返してのせてから、マヨネーズを塗る。
- ④③の上に①の薄焼き卵をのせ、手前に①のきゅうり2本とカニかまぼこをのせてから、マヨネーズをしぼる。
- ⑤④を、巻き寿司を作る要領でラップでひっぱりながら巻いて行く。ラップの両端をねじって、しばらく置いておく。
- ⑥盛り付ける時、端をきれいに見せたい場合は、パン切りナイフなどで端を少し切る。



完成!

