



あさ

朝ごはんのギモンにお答えします!

こた



Q. パンの朝ごはんが好きなのですが、どうしても単品になってしまいます。



A. 1品でもいろいろな栄養をとれる、パンを使った料理を紹介します。

具材は、お好みでアレンジして下さいね。

## パングラタン



### 【材料】(1人分)

食パン(6枚切)	1枚
ブロッコリー	3房
ウインナー	2本
インスタント スープの素	1つ
お湯	スープの素の 規定量
とろけるチーズ	ひとつかみ

スープの浸り具合でいろいろな食感が楽しめます。  
スープは、コーンスープやクラムチャウダーがおすすめです。

### 【作り方】

- ① ブロッコリーはゆでる。  
ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ② 食パンを大きめにちぎり、グラタン皿に入れる。
- ③ ②に①の食材をのせ、お湯で溶いたインスタントスープの素をかける。  
とろけるチーズをのせ、オーブントースターで3分焼く。

## ポケットサンド

～タンドリーチキン味～



### 【材料】(1人分)

食パン(4枚切)	1/2枚
キャベツ	1枚
きゅうり	5cm
サラダチキン	1/2こ
マヨネーズ	適量
カレー粉	小さじ1/2

パンをポケット状に切ることで、見た目もかわいく、  
具も飛び出さないので食べやすくなります。

### 【作り方】

- ① 食パンは半分に切り、断面に切り込みを入れて、ポケットを作る。
- ② キャベツときゅうりは千切りにする。  
サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。
- ③ ②をマヨネーズとカレー粉で和える。
- ④ ①のパンのポケットに、③をつめる。

## 味たまサンド



### 【材料】(1人分)

ロールパン	1こ
味つけ卵	1こ
すりごま	大きじ1
レタス	1枚

味つけ卵は、ゆで卵をめんつゆに一晩漬けておくと  
簡単に作ることができます。

### 【作り方】

- ① 味つけ卵をフォークでつぶし、すりごまと混ぜる。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ロールパンに切込みを入れ、レタスと①をはさむ。