



【アボカドサンドwithえび】
エネルギー(1人分):313kcal
塩分(1人分):1.2g

【アボカドサンドwithチキン】
エネルギー(1人分):380kcal
塩分(1人分):2.3g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は2人前のイメージです。

材料(4人分)

●食パン(8枚切りのもの)……………1袋

【アボカドサンドwithえび】

●ポイルえび……………100g
●アボカド(種を取る)……………1個
●レモン汁……………小さじ1
●レタス(手でちぎる)……………1枚
●トマト(厚さ5mmに切る)……………1/2個

●玉ねぎ(薄切り)……………1/4個
●マーガリン……………大さじ1
□マヨネーズ……………大さじ2
A ●塩……………小さじ1/4
□こしょう……………少々

【アボカドサンドwithチキン】

●鶏むね肉……………1枚(150g)
●酒……………小さじ2
●塩……………小さじ1/3
●こしょう……………少々
●レタス(手でちぎる)……………1枚
●トマト(厚さ5mmに切る)……………1/2個
●アボカド(種を取る)……………1個

□マヨネーズ……………大さじ3
B ●粒マスタード……………小さじ1
□塩……………小さじ1/3
□マヨネーズ……………大さじ2
C ●塩……………小さじ1/3
□こしょう……………少々

作り方

【アボカドサンドwithえび】

- ①ポウルにアボカドを入れフォークでつぶし、レモン汁を加えAの調味料を混ぜる。
- ②トースターで食パン4枚を焼いて片面にマーガリンをぬり、2枚の上にレタス・トマト・玉ねぎ・えびを均等にのせ、その上に①のアボカドディップをぬる。それぞれ上からもう一方の食パンをかぶせて2等分に切る。

【アボカドサンドwithチキン】

- ①鶏肉は酒・塩・こしょうを振り耐熱容器にのせてラップをし、電子レンジ(600w)で約4分加熱し、厚さ約5mmのそぎ切りにする。
- ②Bの調味料を合わせてソースを作る。
- ③ポウルにアボカドを入れフォークでつぶし、レモン汁を加えCの調味料を混ぜる。
- ④トースターで食パン4枚を焼いて片面に②のソースをぬり、2枚の上にレタス・①の鶏肉・トマトを均等にのせ、その上に③のアボカドディップをぬる。それぞれ上からもう一方の食パンをかぶせて2等分に切る。



エネルギー(1人分)

160kcal

塩分(1人分)

1.1g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- 玉ねぎ(1cm角に切る)……………1/2個(100g)
- キャベツ(1cm角に切る)……………2枚(130g)
- トッパリュ ハーフベーコン(1cm角に切る) ……10枚(74g)
- トマト(1cm角に切る)……………1個(125g)
- ミックスビーンズ……………1袋(50g)
- スイートコーン ホール……………1/2缶(100g)
- コンソメスープの素 顆粒……………小さじ1
- 水……………4カップ(800ml)
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1
- にんにく(みじん切り)……………1片
- パセリ(みじん切り)……………少々

作り方

- ① 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎ・キャベツ・ハーフベーコンを加え炒める。火が通ったらトマトを加えてサッと炒め、水・コンソメスープの素を入れ約5分煮る。
- ② ①の鍋にミックスビーンズ・スイートコーンを加えひと煮立ちさせたら塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 1人前ずつ器に盛り、パセリを散らす。



材料(4人分)

- バナナ(厚さ1cmに切る) …………… 2本
- レモン汁 …………… 小さじ2
- トッパリユ プロバイオティクス
プレーンヨーグルト …………… 450g
- シリアル …………… 120g
- メープルシロップ …………… 大さじ3
- ミント …………… 適量
- りんご(厚さ5mmのいちょう切り) …………… 4枚
- キウイフルーツ(厚さ5mmのいちょう切り) …………… 4枚

作り方

- ① バナナはレモン汁をからめておく。
- ② ボウルに①のバナナとプレーンヨーグルトを入れ、バナナが型崩れしない程度に軽く混ぜ合わせる。
- ③ 器にシリアルを入れて②をのせ、りんご・キウイフルーツをのせてメープルシロップをかけ、ミントを飾る。

ワンポイントアドバイス
プレーンヨーグルトの酸味に
メープルシロップが
よく合います。

エネルギー(1人分)

252kcal

塩分(1人分)

0.8g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物