

朝食パン特集

忙しくてもしっかり摂ろう!



エネルギー(1人分) **287 kcal**
 塩分(1人分) **0.7 g**

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。

ワンポイントアドバイス
 水切りヨーグルトは
 ディップやドレッシングなど
 様々な料理にお使い
 いただけます。

材料(4人分・16切)

- 明治 プルガリアヨーグルト LB 81なめらかフリーミー プレーン生乳100……………450g
- はちみつ……………大さじ1
- 豆乳……………大さじ1
- トッパリユ やわらか仕込み サンドイッチ用食パン……………8枚
- バナナ(厚さ8mmの輪切り)……………1本
- キウイフルーツ (縦に4等分に切り厚さ8mmに切る)……………1個
- いちご(縦半分に切る)……………8個
- マーガリン……………大さじ2
- パセリ……………適量

作り方

- ① キッチンペーパーを敷いたザルをボウルで受け、ヨーグルトをあけてラップをし、冷蔵庫で2時間～ひと晩程度置いて水切りをする。
- ② ①を取り出し、はちみつ・豆乳を混ぜておく。
- ③ パン2枚の片側にマーガリンを塗り、1枚の上にバナナ・キウイフルーツ・いちごを全体に置き、その上に②を塗る。
- ④ マーガリンを塗ったもう1枚のパンを③に重ね、4等分に切る。
- ⑤ 同様にあと3個作り、器に盛りつけ、パセリを添える。

四群 点数 (1人分)	♠1群1.0	♥2群0.0	合計 3.7点
	♣3群0.6	♦4群2.1	

朝食パン特集

忙しくてもしっかり摂ろう!



エネルギー(1人分) **319 kcal**
 塩分(1人分) **1.7 g**

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

ワンポイントアドバイス
 たまねぎの薄切りや
 サラミなど、
 具材を変えても楽しめます。

材料(4人分・8切)

- トッパリュ やわらか仕込み食パン 6枚 …… 4枚
- トッパリュ ピザソース …… 大さじ3
- 豆水煮 …… 40g
- トマト(厚さ5mmの輪切り) …… 2個
- ウインナー(縦に半分に切る) …… 8本
- レタス …… 80g
- とろけるチーズ …… 40g

作り方

- ① パンの上にピザソースを塗り、半分に切る。
- ② ①の上にレタス・トマト・ウインナー・豆水煮・とろけるチーズの順にのせ、オーブントースターで約4分焼く。
- ③ ②のチーズが溶けたら取り出し、器に盛りつける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.5	♥2群1.3	合計 4.0点
	♣3群0.2	♦4群2.0	

朝食パン特集

忙しくてもしっかり摂ろう!



エネルギー(1人分) **348kcal**
 塩分(1人分) **2.2g**

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

ワンポイントアドバイス
 ベビーリーフの代わりに
 キャベツの千切りを使っても
 おいしくいただけます。

材料(4人分・8個)

- トッパリュベストプライス バターロール…8個
- ローストビーフ(真空パック)……………8枚
- ベビーリーフ……………1/2袋(20g)
- ミニトマト(半分に切る)……………12個
- トッパリュ スライスチーズ(半分に切る) ……4枚
- マーガリン……………大さじ2
- マスタード……………小さじ1
- トマトケチャップ……………大さじ4

作り方

- ① マーガリンとマスタードを合わせておく。
- ② バターロールは横に切れ目を入れ、中面に①を塗る。
- ③ ②にローストビーフ・ベビーリーフ・ミニトマト・
 トマトケチャップ・スライスチーズの順にはさむ。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.7	♥2群0.3	合計 3.9点
	♣3群0.1	♦4群2.8	