

オーロラソースとウインナーサンド タルタルソースとアボカドサンド

巻いて・ばさんで・楽しくアレンジ

サンドイッチレシピ大集合

オーロラソースと
ウインナーサンド

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
301 kcal 1.8g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
250 kcal 1.5g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

タルタルソースと
アボカドサンド

【オーロラソースとウインナーサンド】

材料(2人分)

- トッパリュ やわらか仕込み 6枚 …………… 2枚
- 粒入りマスタード …………… 小さじ1

具材

- キューピー 具のソース
彩り野菜のオーロラソース …………… 大さじ2
- レタス …………… 1枚
- トッパリュ 特級ポークあらびきウインナー
(電子レンジ(600W)で20秒温める) …………… 2本

作り方

パンに粒入りマスタードを塗り、半面に具材をのせ、
半分に折ってピンで留める。

【タルタルソースとアボカドサンド】

材料(2人分)

- トッパリュ やわらか仕込み 6枚 …………… 2枚
- 粒入りマスタード …………… 小さじ1

具材

- キューピー 具のソース
野菜と卵のタルタルソース …………… 大さじ2
- トッパリュ ロースハムスライス …………… 1枚
- アボカド(種をとり厚さ8mmに切りレモン汁小さじ1をかける) …… 1/4個
- サニーレタス(パンに合わせて2枚にちぎる) …………… 1/2枚

作り方

パンに粒入りマスタードを塗り、半面に具材をのせ、
半分に折ってピンで留める。

※写真はイメージです。

weekly FoodNote キリナゲットドッグ/シーザーサラダドッグ

巻いて・ばさんで・楽しくアレンジ

サンドイッチレシピ大集合

シーザーサラダ
ドッグ

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
357 kcal 2.1g

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

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
243 kcal 1.4g

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

キリナゲットドッグ

※写真はイメージです。

【キリナゲットドッグ】

材料(2人分)

- トッパリュ ホットドッグロール …… 2本
- 粒入りマスタード …… 小さじ1
- マヨネーズ …… 小さじ2

具材

- 伊藤ハム キリクリームチーズ入りチキンナゲット
(電子レンジで温め、2等分する) …… 3個
- グリーンレタス …… 1枚
- ケチャップ …… 小さじ2

作り方

ホットドッグロールの切れ目の片側に
粒入りマスタード・マヨネーズを塗り、具材をはさむ。

【シーザーサラダドッグ】

材料(2人分)

- トッパリュ ホットドッグロール …… 2本
- 粒入りマスタード …… 小さじ1
- シーザーサラダドレッシング …… 大さじ1

具材

- 10品目のサラダ レタスやパプリカ …… 20g
- シーザーサラダドレッシング …… 大さじ1
- トッパリュ 特級ポークあらびきウィンナー
(電子レンジ(600W)で20秒温める) …… 4本

作り方

- ①ホットドッグロールの切れ目の片側に粒入りマスタードを塗る。
- ②Aを和え、他の具材と①に②を合わせ、
シーザーサラダドレッシングをかける。

かにかまマフィンサンド 春キャベツとチキンのマフィンサンド

巻いて・ばさんで・楽しくアレンジ

サンドイッチレシピ大集合

かにかま
マフィンサンド

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
218kcal 1.5g

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

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
177kcal 1.7g

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

春キャベツとチキンの
マフィンサンド

※写真はイメージです。

【かにかまマフィンサンド】

材料(2人分)

- パスコ 超熟イングリッシュ マフィン(トーストする)……………2個
 - 粒入りマスタード……………小さじ1
- 具材
- グリーンレタス……………2枚
 - トップパリュ かまぼこ(かに風味)……………1枚
 - 紫たまねぎ(薄切り)……………1/6個
 - マヨネーズ……………大さじ2

作り方

イングリッシュマフィンに粒入りマスタードを塗り、具材をはさむ。

【春キャベツとチキンのマフィンサンド】

材料(2人分)

- パスコ 超熟イングリッシュ マフィン(トーストする)……………2個
 - マーガリン……………小さじ1
- 具材
- ざく切り春キャベツのサラダ……………30g
 - イタリアンドレッシング……………大さじ2
 - トップパリュ ローストチキン切落し……………50g
 - 粒入りマスタード……………小さじ1
 - クレソン……………2本

作り方

- ① イングリッシュマフィンの片側にマーガリンを塗る。
- ② Aを和え、他の具材といっしょに①にはさむ。

巻いて・ばさんで・楽しくアレンジ

サンドイッチレシピ大集合

いちごとキウイの
フルーツサンド

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
502kcal 0.8g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・乳製品 果物

フィッシュ
ソーセージロール

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
383kcal 2.1g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・乳製品 果物

【いちごとキウイのフルーツサンド】

材料(2人分)

●トッパリュ やわらか仕込み サンドイッチ用 ……4枚

具材

- ┌ ●アヲハタ55 イチゴジャム …… 大さじ4
- └ ●生クリーム …… 100ml
- キウイフルーツ(グリーン) (厚さ5mmに切る) …… 1個
- いちご (厚さ5mmに切る) …… 6個

作り方

- ① Aを泡立つまでよく混ぜ合わせる。
- ② パンに①と他の具材をのせ、パンを重ね、軽く押さえお好みの大きさに切る。

【フィッシュソーセージロール】

材料(2人分)

●トッパリュ やわらか仕込み サンドイッチ用 ……4枚

●マーガリン …… 小さじ2

●粒入りマスタード …… 小さじ2

具材

- トッパリュ フィッシュソーセージ (パンの幅に合わせて切る) …… 1・1/3本
- グリーンレタス (パンの大きさにちぎる) …… 1枚
- マヨネーズ …… 大さじ2

作り方

- ① パンにマーガリン・粒入りマスタードを塗り、グリーンレタス・マヨネーズ・フィッシュソーセージの順にのせて、ロール巻きにする。
- ② 端をようじで留めお好みの大きさに切る。

※写真はイメージです。

weekly FoodNote アボカドサーモンサンド/ローストビーフサンド

巻いて・ばさんで・楽しくアレンジ

サンドイッチレシピ大集合

アボカド サーモンサンド

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
686kcal 2.6g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

ローストビーフ サンド

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
529kcal 3.0g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

【アボカドサーモンサンド】

材料(2人分)

- トッパリュ パケット …… 1本
- マヨネーズ …… 大さじ3
- タイム …… 適量

具材

- 〔A〕
- 紫たまねぎ(薄切り) …… 1/4個
 - トッパリュ イタリアンドレッシング …… 大さじ1
 - スモークサーモン …… 40g
 - アボカド(種をとり厚さ1cmに切りレモン汁小さじ1をかける) …… 1個

作り方

- ① パケットの端を少し切り、横に切れ目を入れトーストし、マヨネーズを両側に塗る。
- ② Aを和え、他の具材といっしょに①にはさみ、タイムを添える。

【ローストビーフサンド】

材料(2人分)

- トッパリュ パケット …… 1本
- 粒入りマスタード …… 小さじ2
- マヨネーズ …… 大さじ3

具材

- 〔A〕
- ローストビーフスライス …… 60g
 - トッパリュ 和風ドレッシング …… 大さじ1
 - グリーンレタス …… 1枚
 - トマト(厚さ8mmに切る) …… 1個
 - クレソン …… 2本

作り方

- ① パケットの端を少し切り、横に切れ目を入れトーストし、粒入りマスタードを片側に、マヨネーズを両側に塗る。
- ② Aを和え、他の具材といっしょに①にはさむ。

※写真はイメージです。

春野菜とお肉のバケットサンド おかずサラダのトルティーヤ

巻いて・ばさんで・楽しくアレンジ

サンドイッチレシピ大集合

春野菜とお肉の
バケットサンド

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
366kcal 2.7g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・豆 果物

おかずサラダの
トルティーヤ

エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
290kcal 1.7g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・豆 果物

【春野菜とお肉のバケットサンド】

材料(2人分)

- **トップバリュ バケット**(厚さ4cmに切り、切れ込みを入れる) …… 1/2本
- **マーガリン** …… 小さじ2

具材

- **アスパラとお肉のカラフルサラダ** …… 50g
- **トップバリュ 和風ドレッシング** …… 大さじ2

作り方

バケットにマーガリンを塗り、ドレッシングと和えた具材のサラダをはさむ。

【おかずサラダのトルティーヤ】

材料(2人分)

- **トルティーヤ**(ラップに包み電子レンジ(600W)で約1分加熱する) …… 4枚

具材

- **タンと筍のパリパリサラダ**
(付属のドレッシングと和える) …… 1パック
- **サルサソース** …… 大さじ8

作り方

トルティーヤに4等分にした具材のサラダをのせ、サルサソースをかけて巻き、紙で巻くか、ようじで留める。

★巻いて・ばさんで・楽しくアレンジ★

サンドイッチレシピ大集合

エネルギー(1人分) 323kcal
塩分(1人分) 2.1g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・豆 果物

海老カツ
タルタルドッグ

春キャベツメンチの
デミグラスドッグ

エネルギー(1人分) 357kcal
塩分(1人分) 1.9g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・卵・豆 果物

【春キャベツメンチのデミグラスドッグ】

材料(2人分)

- トッパリュ ホットドッグロール …… 2本
- マヨネーズ …… 大さじ2

具材

- 春キャベツのメンチカツ(2等分する) …… 2個
- グリーンレタス(ちぎる) …… 1枚
- トッパリュセレクト赤ワインとじっくり煮込んだ
ポロネーゼ(温める) …… 大さじ4

作り方

ホットドッグロールの切れ目の両側にマヨネーズを塗り、
具材をはさむ。

【海老カツタルタルドッグ】

材料(2人分)

- トッパリュ ホットドッグロール …… 2本
- ケチャップ …… 大さじ2

具材

- 海老カツタルタルソース …… 4個
- トッパリュ キャベツの千切り …… 40g

作り方

ホットドッグロールの切れ目の両側にケチャップを塗り、
具材をはさむ。