

自分でサンドウィッチ

材料（5人分）

食パン（6枚切りなど）	5枚
レタス	3～4枚
玉ねぎ	少々
ハム	5枚
卵	2～3個
マヨネーズ	適量



<作り方>

- 1、食パンをトーストし、マーガリンをぬる。
- 2、レタスは適当な大きさにちぎり、玉ねぎはうす切り、ハムは半分に切り、卵はスクランブルエッグにする。
- 3、大皿にのせ、自分の好きな具をパンにのせマヨネーズをかける。

買ったばかりの食パンならトーストしなくてもOK！！

自分の好きな具をのせることができ、子供が喜びます。家ではおじいちゃんの畑のレタスと玉ねぎを使いました。夏になるときゅうりやトマトもできるので『手軽』にできます。

さけマヨトースト

材料（5人分）

食パン（6枚切）	5枚
さけフレーク	適量
マヨネーズ	適量

<作り方>

- 1、さけフレークとマヨネーズを混ぜる。
- 2、食パンに1を薄く塗る。
- 3、トースターでこんがり焼く。



おにぎりでもおいしい具材の「さけマヨ」ならトーストにしてもおいしいだろうという発想で作って見たら、子供たちに大好評でした。

チーズエッグトースト

材料（5人分）

食パン（4枚切）	5枚
卵	5個
スライスチーズ	5枚
塩こしょう	少々
サラダ油	適量

<作り方>

- 1、食パンは四角く、くり抜くように切る。
- 2、食パンの外枠を熱したフライパンにのせ、内側に軽く油をたらし、卵をいれる。※卵はあらかじめ溶いておく。
- 3、卵に塩こしょうをしてチーズをのせる。
- 4、チーズの上に食パンの内側を重ね、ひっくり返して裏面を焼いて出来上がり。

トースト1枚より、栄養もあるのでおすすめです。



野菜たっぷりピザトースト

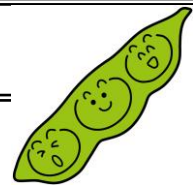
材料（5人分）

食パン	5枚
ベーコン	2～3枚
とろけるチーズ	50g
えんどう	5本
プチトマト	2、3個
レタス	2、3枚
じゃがいも	1個
ケチャップ	少々
マヨネーズ	少々

<作り方>

- 1、じゃがいもはゆでてつぶし、マヨネーズを入れて混ぜておく。
- 2、えんどうもゆでて、流水をかけて色止めをする。
- 3、ベーコンを適当な大きさに切る。
- 4、プチトマトもスライスする。
- 5、レタスを適当な大きさにちぎっておく。
- 6、食パンにケチャップを薄く塗る。
- 7、とろけるチーズをのせる。
- 8、お好みで好きなように具をトッピングする。
- 9、オーブントースターで3～4分焼いて、お好みの大きさに切って出来上がり。

オレンジジュースや牛乳を合わせれば、栄養もバッチリですね。



MIXサンドイッチ

材料（5人分）

食パン	1斤
卵	3個
トマト	1個
マヨネーズ	適量
レタス	5枚
きゅうり	3本
スライスチーズ	2枚
トマトケチャップ	適量

<作り方>

- 1、野菜は薄く切っておく。
- 2、卵を溶き、薄焼き卵をつくる。
- 3、マヨネーズをパンに塗る
- 4、3のパンに、薄焼き卵、野菜、スライスチーズ、トマトケチャップなどをお好みではさむ。



朝からたくさんの食材と一緒に食べられて嬉しいメニューです。

簡単ホットドッグ

材料（5人分）

ロールパン	10個
ハム	5枚
スライスチーズ	5枚
ウインナー	10本
マヨネーズ	適量
トマトケチャップ	適量

<作り方>

- 1、ロールパンを2つに切る。
- 2、ハム、スライスチーズも2等分する。
- 3、パンにマヨネーズを塗る。
- 4、ウインナーに切れ目をいれ、フライパンで焼く。
- 5、ロールパンにハム、スライスチーズ、ウインナーをはさみ、ケチャップをかけて、出来上がり。



ホットドッグにきゅうりやレタスをはさんでも美味しいですよ。

らくらく朝食パン

材料（5人分）

ホットケーキミックス	300g
バター or マーガリン	50g
牛乳 or 豆乳	100CC
※ ウインナー	適量
ジャがいも	適量
玉ねぎ	適量
コーン	適量
ツナ缶	適量
マヨネーズ	適量
トマトケチャップ	適量
とろけるチーズ	適量
ゆで卵	適量
たらこ	適量

<作り方>

- 1、ボールにホットケーキミックスとバター or マーガリンを入れ、指先で押しつぶしながら、細かくし粉となじませる。
- 2、1の生地を中央をくぼませ牛乳 or 豆乳を注ぎ、ひとまとまりになるまで混ぜ、5～6等分にして楕円形にまとめる。
- 3、オーブンシートを敷いた天板に、2を並べ少し中央をくぼませて、※の好きな具をのせ、180度で約10～15分焼く。
(具はジャがいもをゆでてつぶしたり、スライスしたり、コーンマヨ、ツナマヨ、とろけるチーズ、ピザソースなどなんでもOK!!)

本でみつけて、バターをマーガリンに変えてみると、バターよりやわらかいので時間も短縮できます。

具は冷蔵庫にあるもの何でもOKです。

ホットプレートで朝ごはん！パンケーキ

材料（5人分）

ホットケーキミックス	適量
バナナ	適量
にんじん	適量
えんどう（季節の野菜）	適量
卵	適量
牛乳	適量

<作り方>

- 1、バナナはきざみ、にんじんとえんどうは下ゆでをして細かくしておく。
- 2、すべての材料を混ぜ合わせて、ホットプレートで焼く。

ホットプレートを使うので、子供でも簡単に楽しみながら作れます。



ハンバーガー&サラダ

材料（4人分）

ハンバーガー用パン	4枚
スライス玉ねぎ	中1個
ツナ	1缶
とろけるチーズ	お好み
ブラックペッパー	少々
レタス	5~6枚
きゅうり	1本
トマト	4個
ハム or ソーセージ	4つ

<作り方>

☆ ハンバーガー ☆

- 1、ハンバーガーのパンに切れ目を入れておく。
- 2、スライス玉ねぎ、ツナ、ブラックペッパーを入れて混ぜる。
(ツナは油を絞っておく。)
- 3、1の中に2と、とろけるチーズを入れ、上にも少しのせて200度のオーブンで焼いて出来上がり。



☆ サラダ ☆

- 1、レタスは一口大の大きさにちぎる。きゅうりはせん切り、トマトは食べやすい大きさに切る。
- 2、1を皿に入れてハム or ソーセージを入れて出来上がり。

その時の旬の野菜をはさんだり、レタスやカルビなどをはさんだり、色々変えて楽しんで朝食作りをしています。

手作りドレッシングを使ったり、自家製ヨーグルトをデザートにしたり、体に良い添加物の使っていないものを選んで食べるようにしています。

フレンチトースト



材料（5人分）

食パン	5枚
卵	3個
牛乳	大さじ2
砂糖	大さじ2
マーガリン	適量

<作り方>

- 1、食パンを半分に切っておく。
- 2、卵、牛乳、砂糖を良く混ぜておく。
- 3、フライパンを熱し、中火くらいにし、マーガリンをいれる。
- 4、食パンを2の中に入れ、パンの両面に2をつけ、フライパンに並べ、焦げめがいたら裏返し、両面に焼き色がついたら、出来上がり！！

あっさりモーニングサンド

材料（5人分）

食パン（6枚切り）	1袋
レタス	6枚
トマト	1個
卵	2個
バター	適宜
マヨネーズ	適宜
塩	適宜

<作り方>

- 1、食パンに1枚バターをぬる。
- 2、もう1枚にマヨネーズをぬっておく。
- 3、卵を炒り卵にして、塩・マヨネーズで味をつける。
- 4、トマトを1cm幅にスライスしておく。
- 5、①の食パンに味付けした炒り卵をのせる。
- 6、トマト・レタスを順にのせて②のマヨネーズをぬった食パンではさむ。半分に切ってできあがり。



パンが厚いので食べ応えがあります。トマトとレタスを多くすると、よりあっさり感ができます。

具たっぷりピザ

材料（5人分）

食パン（6枚切）	5枚	
※	ピザ用チーズ	100g
	玉ねぎ	中 1/2 個
	ウインナー	4本
	パセリ	適量
	マヨネーズ	大さじ4
	塩こしょう	少々
季節の野菜	1品	
（トマト、ナス、ピーマン等）		

<作り方>

- 1、フードプロセッサーに※を入れ、あらみじんぎりにする。
- 2、食パンに1の具をのせる。
- 3、2の上に季節の野菜をトッピングする。
- 4、トースターで焼いて出来上がり。

食パンにのせる具を前夜に作り、パンにのせ、朝は焼くだけにしておくとお楽です。

様々な材料が入っていて、栄養があります。

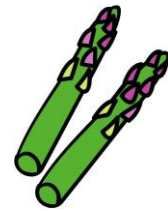
ピザ

材料（5人分）

食パン	5枚
チーズ（スライス）	5枚
マヨネーズ	適宜
トマト	1個
アスパラ	5本
ハム	5枚
レタス	3枚

<作り方>

- 1、アスパラをゆでる。
- 2、食パンにマヨネーズをぬり、ハムをのせる。
- 3、野菜を切り、のせる。
- 4、チーズを一番上のにのせ、トースターで焼く。



野菜等、上のにのせる具を他の物にかえても（卵・じゃがいも等）簡単に作れておいしいです。

納豆ピザ

材料（5人分）

食パン	5枚
納豆	5パック
とろけるチーズ	5枚
のり	少々
小じゃこ	少々

<作り方>

- 1、納豆をかいてたれをいれてパンの上のせる。
- 2、その上にとろけるチーズ、じゃこをのせ、のり少々ちぎってのせて、オーブントースターで焼く。

長男が中学校のとき栄養士さんに教えてもらったメニューです。とっても簡単でおいしく栄養があるので我が家では大人気です。



ホットサンド

材料（1人分）	
食パン（5枚切り）	1枚
きゅうり	1/2本
トマト	1/2本
レタス	1枚
ベーコン or ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	小さじ1

<作り方>

- 1、食パンをトーストにする。
- 2、半分を厚みに切り込みを入れる。（ミミだけがつながっているように切る）
- 3、レタスはちぎる。トマト・きゅうりはスライス、ベーコンは、こんがり焼く。
- 4、パンに③を挟み、マヨネーズ・ケチャップを混ぜたものをぬり、軽くおさえる。

マヨネーズ・ケチャップは、サウザンドドレッシングに替えてもおいしいです。
夏野菜をたくさん食べられますよ。

和風朝ごはん

材料（5人分）	
白飯	5杯分
目玉焼き	
卵	5個
ミニトマト	10個
めかぶ納豆	
納豆	2パック
めかぶ	2パック
パックかつお	2パック
みそ汁	
えんどう	適宜
豆腐	適宜
白だし	適宜
牛乳	5杯分

<作り方>

- 1、目玉焼きを焼く。ミニトマトを目玉焼きにそえる。
- 2、めかぶ・納豆・かつお節を混ぜる。
- 3、白だしに水を加えて、豆腐と地元でとれる さやえんどうを入れて汁を作る。

めかぶ納豆に生卵を入れても、超おいしいーと喜ぶます。
ねばねばパワーで、ねばり強くなろうねって言ってます。

