

「ひじきのチーズグラタントースト」

アピールポイント

ひじきと生パセリを入れることで、鉄分の摂取量を増やします。

トースターがあれば簡単に作ることができて、チーズでひじきの黒さも目立ちません。

グラタンのホワイトソースは本来手間がかかるものですが、具材と小麦粉を炒めて簡易のルーを作っているため、朝でも手軽に作ることができます。

子どもが喜びそうなグラタン、チーズ味にしました。パンをくりぬいたり、チーズを乗せたりする調理工程は親子で一緒にできると思います。



材料(2人分)		作り方
ひじき(戻したもの)	15g	① 食パン 1 枚を耳だけ残してくりぬく。
玉ねぎ	50g	② 食パンを重ねて、①でくりぬいたパンを下に詰めてくぼみを作っておく。
ソーセージ	18g(1本)	③ 玉ねぎは薄切り、ソーセージは輪切りにする。
パセリ(生)	0.5g	④ フライパンに バターを熱して、③ を炒める。
牛乳	50g	⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を加えて炒める。
小麦粉	10g	⑥ 牛乳 を少しずつ加える。
バター	5g	⑦ 水で戻したひじきを加え煮る。
チーズ	30g	⑧ コンソメを加え、塩こしょうで味を調える。
コンソメ	3分の1個	⑨ とろみが出るまで加熱する。
食パン(6枚切り)	2枚	⑩ ⑧ を ②の食パンのくぼみに詰めて、上からチーズを乗せる。
塩・こしょう	適宜	⑪ トースターで3分程度焼き、チーズをこんがり焼く。
		⑫ パセリを散らし、半分に切ったら完成。

「簡単！パパッとパンキッシュ！！」

アピールポイント

育休復帰や子育ての朝はとても忙しい。その中でも身近にあるもので簡単に時短・洗い物少ないレシピにした。材料は身近にあるもので揃えることができ、作る際には包丁を利用せず調理用ハサミでカットしたり、電子レンジの利用など忙しい朝に嬉しい洗い物を少なくすることがポイントだ。また子供と一緒に食べるため箸を使わずスプーンやフォークで食べることのできる物にした。そして、カミカミ食感が残るようなレシピにした。



材料(2人分)		作り方
食パン	2枚	①ほうれん草を3cm、ソーセージ輪切り0.5cm幅、えのき2cm幅に調理用ハサミでカットする。 ②耐熱皿に①でカットしたものと、とうもろこし、バターを加え電子レンジ600wで3分30秒加熱する。 ※途中で軽く混ぜると良い ③温めている間に食パンを1口サイズにちぎっておく。 ④加熱したものを軽く混ぜそこに卵を割りほぐし塩こしょうを加え全体をよく混ぜる。 ⑤③でちぎっておいた食パンの上に④をかけてチーズをのせる。 ⑥電子レンジ600w3分30秒加熱する。 ⑦加熱したものにケチャップ、パセリをトッピングする。
ほうれん草	60g	
ソーセージ	40g(2本)	
えのき	20g	
とうもろこし(冷凍)	20g	
バター	16g	
卵	2個(100g)	
塩こしょう	0.4g	
チーズ	30g	
ケチャップ	12g(小さじ2)	
パセリ	0.6g	

「味噌カツ風トースト」

アピールポイント

包丁を使わず作る事ができます。練りゴマと味噌を混ぜて使うことで少しまろやかな味になり、塩分控えめにすることができます。



材料(2人分)		作り方
食パン	2枚	①練りゴマと味噌を混ぜ合わせる。 ②食パンの上に①を塗る。 ③カツをキッチンバサミで 1～1.5cm 角に、パンに乗せるように切る。 ④さらに豆苗も同じように 1cm に切る。 ⑤トースターで 2 分ほど焼いて完成。
練りゴマ	5g	
献立いろいろ味噌	10g	
駄菓子のカツ	2枚	
豆苗		

「はちみつチーズナッツパン」

アピールポイント

よく、はちみつチーズパンを食べています。
夏休みに読んだ料理の本に「ナッツごはん」というのを見つけ、作ってみたらとても美味しかったので、パンにものせてみました。



材料(2人分)		作り方
食パン	2枚	①ミックスナッツをビニール袋に入れ、めん棒で叩いて細かくする ②食パンの白い部分が隠れるくらいチーズをのせる ③②にハチミツを三重丸を描くようにのせる ④細かくしたナッツを③にのせる ⑤トースターで3分焼く 完成！
シュレッドチーズ	パンが隠れるくらい	
ミックスナッツ	好きなだけ(今回は30グラム)	
はちみつ	好きなだけ	

「耳までカリカリな Everyday ハロウィンサンド」

アピールポイント

マーガリンをしっかり塗ることでカリカリのトースト風に。



材料(2人分)		作り方
かぼちゃ 好きな具 マヨネーズ パン 塩コショウ マーガリン チーズ	お好みで	マーガリンを塗ったパンを外側にホットサンドメーカーにセットして、内側にマヨネーズ、かぼちゃ(かぼちゃサラダのように、ツナやコーンを入れてマヨネーズと塩コショウで整えたもの)とチーズを挟んでプレスするだけ。

「お好みパン」

アピールポイント

冷蔵庫に残りがちなちくわを使ったレシピです。
ちくわの代わりにカニカマやかまぼこでも OK。



材料(2人分)		作り方
食パン(6枚切)	2枚	①キャベツは千切り、ちくわは縦半分に切り、薄い半月切りにする ②キャベツとちくわをマヨネーズで和える ③食パンに②、ソース、かつおぶしの順にのせる
キャベツ	1枚	
ちくわ	1本	
マヨネーズ	大さじ2	
お好み焼きソース	大さじ1	
かつおぶし	大さじ1	

「コンビーフのいらずどりトースト」

アピールポイント

- ☆肉、野菜、卵を手軽に摂ることができます。
- ☆苦手な子が多いピーマンを、甘い卵やコンビーフと美味しく食べることができます。
- ☆切る、混ぜる、塗る、炒める作業があり、家族で分担して作ることができます。
- ☆いらずどり豊かです。



材料(2人分)		作り方
食パン	2枚	①食パンを1~2分トーストし、バターを塗り広げる。 ②ピーマンを四角く切る。 ③ボウルに卵と砂糖を入れ、よくかき混ぜる。 ④フライパンに薄く油をひき、中火で②とコンビーフを炒める。 ⑤火が通ったら、③をいれてさらに炒める。 ⑥①の上に⑤を盛りつける。ブラックペッパーはお好みで！
コンビーフ	50g	
卵	2個	
ピーマン	1個	
砂糖	大さじ1	
サラダ油	少々	
バター	少々	
ブラックペッパー	少々	