

栄養教諭・学校栄養職員 直伝！

おうちで かんたんクッキング



主食（パン，その他）編

福山市教育委員会学校保健課

サンドウィッチ

材料 (4人分)	作り方
サンドウィッチ用食パン 16枚 ツナ缶 1缶 レタス 4枚 ハム 4枚 スライスチーズ 4枚 マヨネーズ 大さじ1 バター 適量 こしょう 適量	① ツナ缶の汁気を切り、マヨネーズ大さじ1で和える。 ② レタスをちぎり、水で洗い、キッチンペーパーで水気をとる。 ③ 食パンにバターを塗る。 ④ ③にレタス、スライスチーズ、ハムをのせてはさむ。(レタスサンドの完成) ⑤ ③に①をのせてはさむ。(ツナマヨサンドの完成)

ふんわり卵トーストのせ

材料 (4人分)	作り方
卵 4個 ★牛乳 大さじ4 ★塩 少々 ★こしょう 少々 バター 20g 食パン 4枚 バター (食パンにぬる用) 適量 ※ケチャップ お好みで	① ボウルに卵をわり、★を加え、よくまぜる。 ② フライパンにバターをいれ、とけたら、①をいれ、いためる。 ③ 食パンにバターをぬり、オーブントースターで焼き、②のたまごをのせてできあがり♪ (ケチャップをかけてもOK)

じゃこトースト

材料 (4人分)	作り方
フランスパン 12 cm ねぎ 8 本 ちりめんじゃこ 大さじ 4 マヨネーズ 大さじ 8 牛乳 大さじ 1 と 1/3 練りがらし 小さじ 2	①フランスパンを 1 cm くらいの厚さに切る (12 枚)。 ②ねぎを小口切りにする。 ③マヨネーズ, 牛乳, 練りがらしを混ぜ合わせ, さらに, ②とちりめんじゃこを入れて混ぜる。 ④①の上に③を乗せる。 ⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。 ☆もっと簡単に☆ 市販のカットねぎを使えばもっとお手軽に♪ ☆アレンジ☆ 万能ねぎを, 青のりに帰ると磯の風味が UP! 焼く前にごまを乗せると香ばしさが UP 焼いた後に刻みのりをトッピングしても○



手前：スタンダード
 真ん中：刻みのり
 奥：いりごま

ココアあげパン

永遠の人気メニュー！
市販のロールパンで作れます。



材料 (4個分)	作り方
市販のロールパン 4個 (コッペパン) あげ油 適量 〔純ココア 大さじ1.5 砂糖 大さじ3 または 〔ミルクココア 大さじ4 グラニュー糖 大さじ1 きなこ 大さじ4 砂糖 大さじ2 塩 少々	① ココアと砂糖を混ぜる。 ② 160℃の油で、パンを表裏を10秒ずつあげる。 ③ あげたパンに①をまぶす。 カリッ！ふわっ！とした食感になるように、温度を細かく調節しながら、サッと油で揚げます。 全体にココアがつくように、ひとつずついねいにまぶします。 ココアをまぶすところはまかせて！



きなこパンを作ってみよう！



ピザトースト

材料 (4人分)	作り方
食パン (6枚切り) 2枚 (ピザソース) ケチャップ 20g マヨネーズ 15g ウインナー 1本 たまねぎ 20g ピーマン 20g ピザ用チーズ 50g パセリ (お好みで) 少々	① パンをトースターで軽く焼いておく。 ② パン全体にピザソースを塗る。 ③ ウインナー、ピーマン、たまねぎをのせて、最後にチーズをのせる。 ④ 190℃のオーブンで5分くらい焼く。ほんのりチーズに焦げ目がついてきたらできあがり！ ※お好みで、刻んだパセリをピザにちらします。

バナナオムレットtoast

材料 (4人分)	作り方
食パン 4枚 ロースハム 2枚 バナナ 1本 チーズ 40g 卵 2個 油 少々 塩 少々 こしょう 少々 パセリ 少々	① ロースハム, バナナ, チーズは, 1cmくらい の大きさに切り, 溶き卵に混ぜる。 ② 油を熱したフライパンで①を炒め, 塩, こしょ うで味を整える。 ③ 食パンに②をのせ, オーブントースターで焼 く。 ④ パセリのみじん切りを散らす。 ★ワンポイントアドバイス★ 食パンを先に焼いておき, ②をのせてもよい♪

パングラタン

材料 (4人分)	作り方
食パン 4~5枚 ツナ缶 小2/3缶 トマト (刻む) 120g たまねぎ (みじん切り) 1/2個 マヨネーズ 大さじ2弱 バター 適量	① 食パンはコロコロに切っておく。 ② グラタン皿にバターを塗り, ①を入れる。 ③ ②の上に, 刻んだトマト, ツナ, たまねぎをマ ヨネーズで和えてのせる。 ④ オーブンで焼く。 ★ワンポイントアドバイス★ マヨネーズではなく, スライスチーズをのせて もおいしいですよ♪

きなこバナナトースト

材料 (4人分)	作り方
<p>食パン 6枚切り4枚 きなこ 大さじ4 バナナ 2本</p>	<p>① バナナを1cmはばに切る。 ② 食パンの上に、切ったバナナを並べ、その上にきなこをかける。 ③ トースターでこんがり焼く。</p> <p>お好みに、バナナを並べる前にバターをぬってください。食パンを焼いた後にはちみつやメープルシロップをかけて食べてもおいしいです。</p> <p>きなこバナナは、ヨーグルトと一緒に食べてもおいしいですよ。</p>

かんたんカルツオーネ

材料 (4人分)	作り方
<p>ホットケーキミックス 300g 水 110ml ベーコン 3~4枚 ピザ用チーズ 50g オリーブオイル 少々 小麦粉 適宜</p> <p>☆あればピザソース、ケチャップなどもあるとおいしいよ！ (②で具をのせる時に、少量かける)</p>	<p>※オーブンを180℃に温めておき、オーブンの天板にオーブン用シートを敷いておく。</p> <p>① ボウルにホットケーキミックスと水を入れ、大きめのスプーンなどで大きく混ぜる。手で軽く押さえながらひとかたまりにして、8等分に丸める。</p> <p>② まな板と手に小麦粉で打ち粉をして、手の大きさくらいの楕円形に伸ばす。ベーコンは1cm程度の細切りにして、伸ばした生地の上にチーズと一緒に乗せる。</p> <p>③ ②を半分に折りたたみ、フォークでふちを押さえて閉じる。表面にオリーブオイルを塗って天板に並べ、180度のオーブンで約15分焼く。</p>

ソーセージロール

材料 (4人分)	作り方
ホットケーキミックス 80g 牛乳 大さじ2 ソーセージ 4本 卵 1個 ケチャップ 適量	① ボウルにホットケーキミックス、牛乳を入れて箸で混ぜる。 ② 手に生地がつかないようにホットケーキミックス(分量外)を少しつけてひとまとまりにし、4等分に丸める。 ③ ②を細長く伸ばし、ソーセージに巻きつけて、天板に並べる。 ④ 溶きほぐした卵を③にぬり、200℃のオーブンで10～12分焼く。

【準備】

- ・天板にオープンシートを敷く。
- ・オーブンを200℃に温める。

お好みにケチャップやチーズをかけて焼いてもおいしいですよ♪



ぎょうざの皮ピザ

材料 (4人分)	作り方
ぎょうざの皮 適量 ケチャップ 適量 ピーマン 適量 ホールコーン 適量 ツナ缶 適量 ウインナー 適量 ピザ用チーズ 適量	① ピーマンは種を取り、輪切りにする。ウインナーも輪切りにする。 ② ぎょうざの皮にケチャップをぬる。 ③ ピーマン、ホールコーン、ツナ、ウインナー等お好みの具、チーズをのせて、ホットプレートに並べる。 ④ フタをして、200℃(または温度設定中)に加熱し、チーズが溶けてきたらフタを空け、皮がパリッとしてきたら出来上がり。 ※ 温度設定は機種により異なるので、様子を見て調整してください)

バナナ・チョコ・マシュマロ等をのせて、デザート系のピザにすることもできますよ♪

アスパラガス・玉ねぎ・にんじん・ミニトマト・ベーコン・しらすぼし等、ご家庭にあるお好みの具で♪フライパンやオーブントースターで焼いてもOK☆

