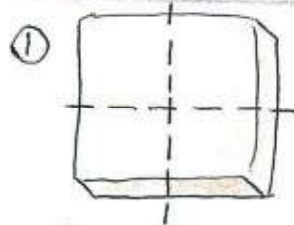


# パンとおかずの一体化!?

## ★ サンドイッチ編

### ふくらでサンド



①

食パンを4等分する。

② 切り目を入れて  
ホケットをつくる。



③ 好みの具をはさむ。



### カレー ホットサンド

レトルトカレーをパンに  
はさみ、トースターで  
軽く焼く。



### ベーコンサンド

① オーブンで焼いた  
パンにバターをぬり、  
軽く焼いたベーコン、  
レタス、マヨネーズを  
はさむ。

② 食べやすく切る。



## ★ トースト編

### シユカートースト

焼いた食パンにうすくマーガ  
リンをぬってさとうをまんべん  
なくふりかける。



### カリカリトースト

① パンの耳にバターをぬり、アルミホイル  
にならべ、シナモンシュガーをふりかける。  
② トースターで5分位焼く。

### しらすトースト

食パンにマヨネーズをぬり、セサチース、  
しらす干し、青のりをのせてトースターで  
焼く。



こかさないうちにネ。



♡ 手で持ってもこぼれにくくて  
食べやすいです。

♡ 具材とソース(マヨネーズ、  
ケチャップなど)をテーパ  
ルに並べて好みの  
サンドにするのも  
楽しいネ♡

# ★ピザパン編 (食パン1枚)

食パンの上に具材をのせてトスターで焼くだけ!  
いろいろな味が楽しめて 野菜の苦手な子どもも  
大喜び!!

## ピザパン

ピザマン、ベーコン、コーン

- ① ピザマン、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② パンにケチャップをぬる。
- ③ ②に①とコーンをのせて2分位トスターで焼く。
- ④ ③にピザソースをのせてチーズが色づく位焼く。

ピザマンもおいしいネ♡

ピザ台はパンの  
耳を並べてもOK!  
食べやすいネ♡



## ツナマヨトースト

玉ねぎ 20g... みじん切り  
ツナ缶 30g... 油を切る  
コーン缶 7g... 水気を切る  
マヨネーズ 10g  
ピザソース

具材を和えてパンにのせのせ  
ピザソースをかけたトスターで焼く。

子ども大好き定番メニュー

ちくわ 1/2本  
ツナ缶 30g 3スライス 10g  
ピザマン 5g ピザソース

ちくわを半分に切って小口切り。ソース以外の材料を混ぜてパンにのせ、ソースものせてトスターで焼く。

ちくわを入れると  
もちもちした感じ♡

## カルシウムトースト

トスターでこんがり焼く。

スライスチーズ  
味のり (ちきり) 10g  
ちりめんじゃこ 10g  
パン

海の香りがいっぱい

## たまごピザ

- ① スクランブルエッグを作る。
- ② 食パンにマヨネーズをぬる。
- ③ パンに①をのせてピザソースものせてトスターで焦げ目がつくまで焼く。



たまごに  
ミックスベジタブルを  
入れるとカラフルだよ。

