

わくわくパンカップ

ざいりょう 材料	3種類を 1つずつ	3種類を 2つずつ
サンドイッチ用食パン	3枚	6枚
たまご	たまご	1/2個
	マヨネーズ	5g
	レタス	4g
かぼちゃ	かぼちゃ (冷凍)	30g
	クリームチーズ	5g
	レーズン	2g
	はちみつ	この お好みで
ピザ	ミックスベジタブル	10g
	ピザ用チーズ	5g
	ケチャップ	3g



作り方

- ①パンの4辺の真ん中に1cmくらいの切り込みを入れ、切れ込みを重ねながらカップの形にし、プリンカップに入れる(パンカップの完成)。
- ②それぞれの具材を作り、パンカップに詰める。

たまごカップ

- ① たまごはゆでたまごにし、殻をむく。
- ② ①をフォークでつぶし、マヨネーズと混ぜる。
- ③ レタスは小さくちぎる。
- ④ パンカップに③を入れ、②を入れる。

かぼちゃカップ

- ① かぼちゃを600Wで1分程度加熱し、フォークでつぶす。
- ② ①とクリームチーズを混ぜる(お好みではちみつを入れる)。
- ③ パンカップに②を入れ、レーズンをのせる。

ピザカップ

- ① パンカップにケチャップを塗る。
- ② 解凍したミックスベジタブルを入れる。
- ③ 最後にチーズをのせる。

- ③ 170度に予熱したオーブンで7分焼く。

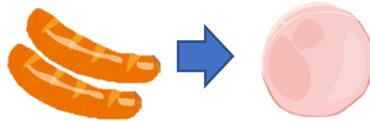
レタスとだいずのかんたんスープ

ざいりょう 材料	ふたりぶん 2人分	にんぶん 4人分	にんぶん 6人分
だいず(かんづめ) 大豆(缶詰)	30g	60g	90g
ウインナー	ほん 2本	ほん 4本	ほん 6本
レタス	30g	60g	90g
あぶら サラダ油	こ 4g (小さじ1)	こ 8g (小さじ2)	こ 12g (小さじ3)
みず 水	400g	800g	1200g
コンソメ かりゅう 顆粒	こ 3g (小さじ1)	こ 6g (小さじ2)	こ 9g (小さじ3)



- 作り方**
- ①ウインナーは斜めに切り、レタスは洗って食べやすい大きさに手でちぎる。
 - ②鍋にサラダ油を入れ、①と大豆を入れて炒める。
 - ③水とコンソメ顆粒を入れて煮る。

いろいろなアレンジをたのしもう！
どんなアレンジができるかな？
たとえば・・・



ぐざいをかえる



スープのあじをかえる

えいようか 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	えんぶんそうとうりょう 塩分相当量 (g)
たまごカップ(1個)	110	4.2	6.6	8.2	0.4
かぼちゃカップ(1個)	85	2.1	2.2	13.3	0.2
ピザカップ(1個)	66	2.7	1.9	8.9	0.4
かんたん 簡単スープ(1人分)	102	4.1	8.4	1.7	1.0