

ヘルシーレシピ 9月分

ワンプレートランチ



材料
／
1
人
分

鯖水煮缶	… 50g	溶き卵	… 1個
バゲット	… 80g		(60g)
レタス		カレー粉	
トマト	… 100g	～トマトスープ～	
玉ねぎ	… 20g	トマトジュース	… 100cc
柚子胡椒		トマト	… 50g
マヨネーズ		玉ねぎ	… 50g
きくらげ	… 5g	昆布茶	… 3g
パセリ		ヨーグルト	… 20g

作り
方

- ①きくらげ、パセリせん切り、マヨネーズ、溶き卵を混ぜて焼く。
- ②鯖はカレー粉をまぶす。フライパンで焼く。
- ③レタスはちぎる。トマト、玉ねぎを輪切りにする。
- ④柚子胡椒、マヨネーズを和える。
- ⑤軽く焼いたバゲットに④を塗り、レタス、①、②をのせて③ものせて出来上がり。
～トマトスープ～
- ①玉ねぎはみじん切り。昆布茶を加え、サランラップをして、レンジで3分加熱。
- ②①にトマトジュース、トマトを加えレンジで1分加熱。ヨーグルトをのせて出来上がり。