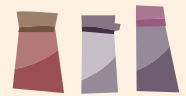




# 栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



## ～パンが主食の日も、栄養バランスをととのえよう～

日本人の米の消費量はピーク時の半分にまで減り、今やパン食はすっかり定番になりました。しかし、手軽だからと“パンだけ”で食事を済ませていませんか？パン単品のメニューは、体の成長や維持に欠かせないたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足し、炭水化物や脂質に偏りがちです。主食がパンの日も、ご飯のとときと同じように『主菜』『副菜』を上手に組み合わせ、バランスの良い食卓を目指しましょう。

## ✂️ビニール袋で作る惣菜パン3種

### ○基本のパン生地材料（4人分）

強力粉……………400g スキムミルク… 大さじ4  
砂糖…………… 大さじ2.5 オリーブオイル…大さじ1.5  
塩……………4g ドライイースト… 小さじ2  
水…………… 100～150cc

### 作り方

- ①ビニール袋に水以外の材料を入れ、よく混ぜる。
- ②①に水を加減しながら加え、全体がまとまったら捏ねる。
- ③なめらかになるまで捏ねられたら袋に空気を入れて一次発酵させる。
- ④発酵して2倍くらいになったら3分割（惣菜パン3種類分）し、ねかす（二次発酵）。

### ○たまごパンの材料（4人分）

ゆで卵…………… 2個 マヨネーズ …… 8g  
玉ねぎ…………… 15g

### 作り方

- ①基本のパン生地に、ゆで卵1/2個を包み、十字に切り込みを入れ、スライスした玉ねぎとマヨネーズをのせる。
- ②230℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

### ○人参ときのこのパンの材料（4人分）

人参…………… 20g みりん …… 1g  
きのこ…………… 20g しょうゆ…………… 1g

### 作り方

- ①千切りにした人参、きのこを炒め、みりんとしょうゆで味をととのえる。
- ②①を基本のパン生地に包み、230℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

### ○ピーマンとしらすのパンの材料（4人分）

ピーマン…………… 40g みりん …… 4g  
しらす干し…………… 4g

### 作り方

- ①細切りにしたピーマンとしらすを炒め、みりんを加える。
- ②①を基本のパン生地に包み、230℃に予熱したオーブンで約15分焼く。



エネルギー：656kcal 脂質：17.2g  
たんぱく質：35g 食塩：2.3g

## ✂️なまり節のカリット焼き

### 材料（4人分）

なまり節……………200g サラダ油…………… 4g  
片栗粉…………… 12g

### 作り方

- ①なまり節は大きめにほぐし、片栗粉をまぶして、油をひいたフライパンで焼く。

## ✂️キャベツのサラダ

### 材料（4人分）

キャベツ……………120g 酢…………… 15cc  
人参…………… 20g 砂糖…………… 3g  
玉ねぎ…………… 20g A 塩…………… 1.5g  
きゅうり…………… 40g マヨネーズ…………… 12g

### 作り方

- ①キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうりは千切りにし、Aを合わせて和える。

## ✂️スープ

### 材料（4人分）

玉ねぎ……………120g 片栗粉…………… 4g  
トマト…………… 40g 塩こしょう…………… 4g  
ささみ…………… 80g

### 作り方

- ①ささみはそぎ切りにし、片栗粉をまぶして茹でる。
- ②①と玉ねぎを煮て、トマトを加えて、塩こしょうで味をととのえる。

