

きのこたっぷりデミチーズホットサンド



きのこは不溶性食物繊維が豊富な為、ダイエットに効果的
低カロリーなのに栄養満点！！

<材料>

- ・きのこ数種類
- ・チーズ
- ・デミグラスソース
- ・オリーブオイル

- ① お好きなきのこ数種類をオリーブオイルで炒める。
- ② デミグラスソースを絡める。
- ③ チーズを加えて、ホットサンドメーカーで約5分焼いたら出来上がり。

すき焼きサンド



冬と言ったら鍋でしょ！？
美味しくて栄養バランス抜群★
和食とのマリアージュ♡
ボリュームで食べ応え満点！！

<材料>

- ・牛肉
- ・白菜
- ・玉ねぎ
- ・卵
- ・オリーブオイル

- ① すき焼きを作る。
- ② 半熟の目玉焼きを作る。
- ③ 食パンに少量のオリーブオイルを塗る。すき焼と半熟の目玉焼きを挟んで出来上がり。

和風フィッシュサンド



しば漬け入りで、お酒のおつまみにもピッタリ♪

<材料>

- ・鮭の西京漬け ※他の魚でも代用可
- ・しば漬け
- ・マヨネーズ
- ・ペビーリーフ

- ① 鮭の西京漬けをフライにする。
- ② しば漬けをみじん切りにして、マヨネーズと和え、ソースを作る。※しば漬けの汁も少量加える。
- ③ 食パンにペビーリーフ、フライ、ソース、ペビーリーフの順に重ね、サンドする。

パンdeショートケーキ



に志かわの食パンは、しっとり柔らかく上品な甘みがあり、スポンジの代用としても◎
お好きなフルーツをたっぷり挟んでケーキを作ってみてはいかがでしょうか♡

<材料>

- ・季節のフルーツ
- ・生クリーム

- ① 食パンを薄くスライスする。
- ② 食パン、生クリーム、フルーツ、生クリーム、食パンの順に重ねていく。
- ③ 仕上げに緩めに泡立てた生クリームをかけ、お好きなフルーツを盛り付けたら出来上がり。