

主食

主菜

副菜

ごちそう冷凍パン

調理時間： 7 分



★手軽に主食・主菜・副菜の揃った朝食ができる

★まとめて作って冷凍すると数日分の朝食を確保できる

材
料

●食パン

●食材

(右上写真トーストの食材)

- ピーマン
- 玉ねぎ
- ハム
- チーズ
- ケチャップ

●食材バリエーション (①～⑤)

①ちくわとツナマヨネーズの磯辺風

- | | |
|-------|-----|
| ちくわ | ツナ缶 |
| マヨネーズ | 醤油 |
| レタス | チーズ |
| あおのり | |

②野菜とツナ

- ツナ缶
- ミニトマト
- 冷凍ブロッコリー
- 冷凍枝豆
- マヨネーズ
- チーズ

③和風しらす

- しらす
- 冷凍枝豆
- ねぎ
- チーズ
- のり
- 醤油

④卵チーズ

- ハム
- ゆで卵
- チーズ
- 冷凍ほうれん草
- マヨネーズ

⑤ポパイ風

- サラダチキン
- 冷凍ほうれん草
- コーン缶
- チーズ

調理器具：



作
り
方

① 食パンに食材をのせて、ラップで包んで冷凍しておく。

② トースターで焼くか、電子レンジ (600W) で2分あたためた後、油を引いたフライパンで焼く。