

ととのうごはん



Recipe. 07

かぼちゃが主役の

柔らかBLPサンド

BL"P" (Pumpkin)としてトマトの代わりに主役を担うかぼちゃ。
詰め物はレンジで作るのでお手軽。

調理時間 25分 | 2人分

#電子レンジ調理
#抗酸化作用

栄養価(1人分)

エネルギー	438kcal	脂質	18.4g
たんぱく質	15.3g	塩分	2.4g
糖質	48.4g		



材料

食パン8枚切り	4枚
※サンドイッチ用でも可	
マヨネーズ	15g
こしょう	少々

(A)

かぼちゃ	100g
ベーコンA	長いもの1枚 (かぼちゃと合わせる用)
	※1cm幅に刻み、ラップで包んで 600W10秒加熱
牛乳	大さじ1
冷凍コーン	15g
	※解凍しておく
スライスチーズ	2枚
レタス	葉大1枚
ベーコンB	長いもの2枚
	※半分切る

作り方

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れて軽くラップをかけ600W3分レンジ加熱し、触れるくらいまで冷めれば、皮を剥きマッシャーなどでつぶし、Aの他の材料すべてを混ぜ合わせる。
- ② トースターでベーコンBをアルミホイルの上で温まる程度焼く。
- ③ パンを軽くトーストしてマヨネーズを塗りこしょうを振り、広げたラップの上で、パン・スライスチーズ・①・レタス・①・②のベーコン・パンの順に重ね、ラップでしっかりと包む。
- ④ ③を5~10分程おいて全体を馴染ませた後、食べやすいサイズに切って盛り付ける。



献立を彩るプラス1品
玉ねぎと人参の
コンソメスープ

調理時間 10分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	19kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	0.5g	塩分	1.1g
糖質	3.7g		

材料	玉ねぎ	中1/2個
	※薄くスライス	
	人参	20g
	※千切り	
	水	400cc
	コンソメ顆粒	小さじ2
	こしょう	少々

(トッピング)

粉パセリ	少々
------	----

- ① 鍋に、水・玉ねぎ・人参を入れ、3分程沸騰させて柔らかく煮る。
- ② ①にコンソメ顆粒・こしょうを加える。
- ③ ②を器に入れて粉パセリを振る。

作り方

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>

ダスキンコンタクトセンター

0120-100100

(8時~20時・年中無休)

