

忙しい朝におすすめ！ 簡単に作れる朝ごはん  
世代別健康に配慮したメニュー（幼児）

【ロールサンド】



【1食分の参考献立】



ロールサンド トマトサラダ ゆで卵 牛乳

【ロールサンド 材料】  
(幼児1人分)

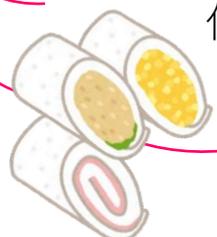
食パン(8枚切) . . . . . 1枚  
サニーレタス . . . . . 3g  
スライスチーズ . . . . . 1/4枚  
ロースハム . . . . . 1/2枚  
きゅうり . . . . . 25g  
マヨネーズ . . . . . 小さじ1/2  
ラップ

【ロールサンド 作り方】

- ① ラップの上に8枚切の食パン1枚をのせ、手でプレスしておく。
- ② レタスは水洗いし、キッチンペーパーで水気をとる。きゅうりは薄切りにする。
- ③ ①にマヨネーズをまんべんなく塗り、ロースハム、スライスチーズ、②のレタス、きゅうりを順にのせ、ラップごと巻く。
- ④ 包丁で斜め半分に切る。

\*野菜をパンに直接触れさせないことがポイント。

具をツナや卵に変えても  
おいしいです。  
いろいろな具で  
作ってみましょう。



# 【 トマトサラダ 】



## 【材 料】 (大人 4 人分、幼児 5 人分)

- トマト . . . . . 200 g
- たまねぎ . . . . . 15 g
- パセリ . . . . . 1 g
- 簡単和風ドレッシング . . . 25 g  
(幼児 5 人分だと 15 g)

\* パセリは青じそに代えてもおいしい。

## 【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎとパセリはみじん切りにする。
- ③ 簡単和風ドレッシングを作り、②のたまねぎを混ぜる。
- ④ ③を①にかけ、上から②のパセリをふる。



\* ドレッシングは、先に幼児の分量をかけ、子どもの分を取り分けてから、大人の量のドレッシングをかける。

## \*\* 簡単に作れる！ おすすめドレッシング \*\*

- ### 【簡単和風ドレッシング】
- オリーブ油 . . . . . 大さじ2
  - レモン果汁 . . . . . 小さじ2
  - しょうゆ . . . . . 小さじ1
  - 塩、こしょう . . . . . 少々

- ### 【和風ドレッシング】
- しょうゆ . . . . . 大さじ1と1/2
  - ごま油 . . . . . 大さじ1と1/2
  - 酢 . . . . . 大さじ1
  - すりごま . . . . . 大さじ1
  - 砂糖 . . . . . 小さじ2
  - みりん . . . . . 小さじ1

- ### 【フレンチドレッシング】
- サラダ油 . . . . . 大さじ2
  - 酢 . . . . . 大さじ1
  - 砂糖 . . . . . 小さじ1/2
  - 塩 . . . . . 小さじ1/3
  - こしょう . . . . . 少々

- ### 【たまねぎドレッシング】
- たまねぎ(すりおろす) . . . . . ¼個
  - しょうゆ . . . . . 大さじ1と1/3
  - オリーブ油 . . . . . 大さじ1
  - 酢 . . . . . 小さじ2
  - みりん . . . . . 小さじ2
  - 砂糖 . . . . . 小さじ2
  - レモン果汁 . . . . . 小さじ1
  - 塩 . . . . . 小さじ1/5
  - かつおぶし . . . . . 軽くひとつまみ
  - こしょう . . . . . 少々

- ### 【シーザードレッシング】
- マヨネーズ . . . . . 大さじ3
  - にんにくチューブ . . . . . 1.5cm
  - 牛乳 . . . . . 大さじ3~4
  - レモン汁 . . . . . 大さじ1/2
  - 粉チーズ . . . . . 大さじ1と1/2
  - 黒こしょう . . . . . 少々



・オリーブ油はサラダ油に、レモン果汁は酢に代えて作ってもよいです。