



アルミホイルでくるくるトースト

(各5枚切り食パン1/2枚分)

食パン5枚切りを半分厚さにした場合	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
チーズ+ハム	135	8.0	121	11.2	0.5	1.1
いちごジャム	77	2.1	7	14.9	0.6	0.3
ゆで卵+チーズ	158	9.3	133	10.8	0.5	0.9
ゆで卵+マヨネーズ	115	5.2	20	10.7	0.5	0.4

パンのみみでクルトン

(食パン5枚切り1枚分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
66	2.3	7	11.7	0.6	0.3



アルミホイルでくるくるトースト

★くるくる巻いて楽しいトーストです。中身を色々かえて楽しんでみてください♪
サンドイッチ用のパンを使えば、より簡単に作れます。

【材料】 食パン2枚分

・食パン 2枚（半分厚さスライス×4枚）

A [・スライスチーズ 1枚
・スライスハム 1枚

C [・ゆで卵（つぶす） 1/2個
・スライスチーズ 1枚

B ・ジャム 小さじ1

D [・ゆで卵（つぶす） 1/2個
・マヨネーズ 小さじ1/2

アルミホイル 4枚

【作り方】

- ① 食パンは厚さ半分にスライスし、みみを切る。
- ② アルミホイル1枚につき①の食パン1枚をのせ、それぞれの具材も
のせる。
A：スライスチーズをのせ、その上にスライスハムをのせる。
B：ジャムを薄くぬる。
C：スライスチーズを乗せ、その上につぶしたゆで卵をのせる。
D：つぶしたゆで卵にマヨネーズを入れて混ぜ、のせる。
- ③ ②をそれぞれくるくると巻き、アルミホイルで包んで端を
キャンディ状にねじってとじる。
(パンを巻くときにアルミホイルを巻き込まないように注意)
- ④ ③をトースターで5分くらい焼く（普通のトーストより焼き時間がかかり
ます）。フライパンでコロコロ転がしながら焼いてもOK！
焼き立てのホイルは熱くなっているので気を付けて下さい。



パンのみみでクルトン

3/3

★くるくるトーストを作って余ったパンのみみはぜひクルトンを作ってみてください。
クルトンは何もつけずにそのまま食べても香ばしくておいしいですよ！

【材料】 食パン1枚分

・食パンのみみ 1枚分

【作り方】

- ① 食パンのみみを1cm角に切り、フライパンで転がしながら焼くか、トースターで焦げないようにきつね色になるまで焼く。
カリカリになったら出来上がり。

クルトンはサラダにトッピングしたり、スープに乗せたり、既出レシピの「カラメル麩」の麩のかわりに作ってもおいしいです♪



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

