

栄養  
たっぷり!

# 具沢山 おにぎり サンドイッチ ホットサンド

管理栄養士・  
フードコーディネーター

北嶋佳奈

朝ごはんにも、ランチにも、夜食にも喜ばれるおにぎりやサンドイッチ、ホットサンド。栄養たっぷりで見たいも豪華な具沢山レシピを紹介します。

## 具沢山 サンドイッチ

- ・アボカドエッグサンド…14
- ・スモークサーモンと  
きゅうりのサンド…16
- ・ローストビーフと  
ポテサラのサンド…18
- ・鶏ささみのバインミー…20
- ・ヨーグルトクリームの  
フルーツサンド…22



北嶋佳奈（きたじま・かな）  
管理栄養士・フードコーディネーター。株式会社 Sunny and 代表。昭和女子大学生活科学部生活科学科管理栄養士専攻卒業。料理家のアシスタントや飲食店勤務後、独立。ダイエットや美容、食育に関するレシピ開発を行う。  
著書に『デバ地下みたいなごちそうおにぎり』（宝島社）など多数。



14ページのアボカドエッグサンドと24ページのきのこマリネと生ハムのホットサンドの作り方を動画で紹介しています。



## 具沢山 おにぎり

- ・梅鯖おにぎり…4
- ・スバムエッグむすび…6
- ・鮭味噌チーズ焼きおにぎり…7
- ・オムライス一口おにぎり…8
- ・あぶり明太子とパクチーのおにぎり…9
- ・青のりと桜エビのおにぎり…10
- ・ビビンバおにぎり…11
- ・ネギ塩豚おにぎり…12
- ・コーンごはんの  
ペーコン巻きおにぎり…13



## 具沢山 ホットサンド

- ・きのこマリネと  
生ハムのホットサンド…24
- ・ほうれん草とベーコン、  
卵のホットサンド…26
- ・クロックムッシュ…28
- ・イングリッシュマフィンの  
バナナあんバターサンド…30



## 具沢山なら、 栄養たっぷり！

おにぎりやサンドイッチ、ホットサンドは、朝ごはんやお弁当、夜食などにぴったり。手軽に食べられる主食に具材をたっぷり入れれば、ポリウムが出て、満足感だけでなく、栄養価もアップします。さらに、見た目も豪華になり、食欲もアップと嬉しいことばかりです。

定番の具材はもちろん、いつもとは一味違った具材で食感や味わいを楽しめる具沢山のおにぎりやサンドイッチ、ホットサンドを紹介します。

毎日食べても飽きのこないおにぎりや、普段の食卓だけでなく特別な日のごちそうにも作りたいサンドイッチ、熱々がおいしいホットサンドなど、どれも家族が喜ぶレシピばかりです。



## 具沢山のメリット

- ①野菜のビタミンや食物繊維、肉や魚のタンパク質、パンやごはんの炭水化物など、さまざまな栄養素を一度にとれます。
- ②ゴロツとした具材が入り、ポリウムのある見た目は食欲をそそります。
- ③主食とおかずが一緒にとれるので、時間がないときでもささっと食べられます。
- ④おかずと別々に作るより、1品にすることで調理時間を短縮でき、簡単に作れます。
- ⑤たっぷりの具材を好きな組み合わせで混ぜたり、はさむことができます。

\*電子レンジの加熱時間は600Wの場合の目安です。  
500Wの場合は時間を1.5倍にしてください。機種によっても異なるので、様子を見ながら加熱調理しましょう。  
\*材料の個数やg数は標準的な大きさを基準としたおおよその数値です。

編集協力||吉塚さおり 撮影・動画作成||中川真理子  
スタイリング||深川あさり

# 具沢山 おにぎり

三角や俵形、丸形などさまざまな形で楽しめるおにぎり。具材をゴロっと大きのまま入れることで、ごちそう感もアップします！

うめ さば  
梅鯖おにぎり



## 材料 (2 個分)

ごはん…茶碗軽く 2 杯 (200g)

鯖缶 (水煮) …1/2 缶

きゅうり…1/2 本 (50g)

塩…少々

梅干し…2 個

青じそ…2 枚

## 作り方

- ① 鯖缶は水気をしっかり切る。きゅうりは薄切りして塩でもみ、しんなりしたら水気をしっかり絞る。
- ② 梅干しは種を除いて、ちぎる。
- ③ ボウルにごはんと①、②を入れて混ぜ、2 等分して三角形に握り、それぞれに青じそを巻く。

DHA や EPA、ビタミンD などが豊富な鯖をメインに！  
青じそと梅干しでさっぱり  
食べられます。

**Check!**

## 握り方のポイント！



① 普段通りに炊くと水分が多くて、握るときに米がつぶれるので、水加減はやや少なめにする。



② 混ぜ込む具材は、水気を絞ったり、キッチンペーパーで拭き取るなどして、水分をしっかり切る。



③ ごはんは冷めると握りづらいので、できるだけ温かいうちに握る。



④ ぎゅっと力を入れて握るとかたいおにぎりになるので、ふんわりと包み込むようにやさしく握る。

# スパムエッグむすび



## 材料 (2個分)

ごはん…茶碗軽く 2杯 (200g)

スパム缶…1/4 缶

卵…1 個

白炒りごま…小さじ 1/2

のり…適量

サラダ油…少々



## 作り方

- ①スパムは 8mm 厚さに切って、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- ②同じフライパンに、サラダ油を熱して卵を溶きほぐして入れ、菜箸で混ぜながら炒り卵を作る。
- ③ボウルにごはんと②、ごまを加えて混ぜ、2等分して俵形に握り、①をのせてのりで巻く。

沖縄で定番のスパムをのせたおにぎり。炒り卵を加えれば、食べ応え抜群です！



# 鮭味噌チーズ焼きおにぎり



## 材料 (2～3個分)

ごはん…茶碗軽く2杯(200g)  
鮭フレーク…大さじ2  
白炒りごま…小さじ1  
味噌…小さじ2  
ピザ用チーズ…適量



## 作り方

- ① ボウルにごはんと鮭フレーク、ごまを入れて混ぜ、2～3等分の丸形に握る。
- ② ①の上面全体に味噌を塗ってチーズをのせ、トースターで焼き色がつくまで5～8分ほど焼く。

味噌とトロリとしたチーズがベストマッチ！  
チーズの焦げ目が食欲をそそります。



# ひとくち オムライス一口おにぎり

ハムと玉ねぎが入った  
ケチャップライス  
はレンジで簡単に！  
子どもも大好きな  
小さなおにぎりです。

 材料 (2人分・一口サイズ)  
6～8個分

ごはん…茶碗2杯(240g)  
スライスハム…2枚  
玉ねぎ…1/8個(25g)  
ケチャップ…大さじ1と1/2  
卵…1個

サラダ油、  
ケチャップ…適量



## 作り方

- ① スライスハムと玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをして電子レンジで1分加熱する。ごはんをケチャップを加えて混ぜ、ラップをせずにさらに30秒加熱する。
- ③ 卵は溶きほぐす。卵焼き器またはフライパンにサラダ油を熱して2～3回にわけて入れ、2～3枚の薄焼き卵を作り、食べやすい大きさに切る。
- ④ ②を一口サイズの丸形に握り、③で巻いてケチャップをかける。

# あぶり明太子と パクチーのおにぎり

あぶった明太子の香ばしさとパクチーの爽やかな香り！  
パクチーの代わりに、青じそでも相性ぴったり。

## 材料 (2個分)

ごはん…茶碗軽く2杯(200g)  
明太子…1本(1/2腹)  
パクチー(または青じそ)…適量  
カマンベールチーズ…1ピース



## 作り方

- ① 明太子はフライパンまたはグリルで表面をこんがり焼く。
- ② パクチーは1cm幅に切る。カマンベールチーズは1cm大にちぎる。
- ③ ボウルにごはんと粗くほぐした①、②を入れて混ぜ、2等分して三角形に握る。

# 青のりと桜エビのおにぎり



天かすや青のりを入れて、お好み焼きのようなおにぎりに！  
桜エビの食感がアクセントになります。



## 材料 (2個分)

ごはん…茶碗軽く 2 杯 (200g)  
天かす…大さじ大盛 2  
お好み焼きソース…小さじ 2  
桜エビ(乾燥)…大さじ 2  
青のり…小さじ 1



## 作り方

- ①天かすにお好み焼きソースを絡める。
- ②ボウルに、ごはんと①、桜エビ、青のりを入れて混ぜ、2等分して丸形に握る。

# ビビンバおにぎり



## 材料 (2個分)

ごはん…茶碗軽く2杯(200g)  
牛切り落とし肉…50g  
しょうゆ…小さじ1/2  
キムチ…30g  
ほうれん草(冷凍)…30g  
ごま油…小さじ1/2  
のり…適量

牛肉やキムチなどを炒めて、ごはんと混ぜ込んで韓国風に仕上げます。ピリ辛で食が進む、大人好みの味です。



## 作り方

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆをかけて味をなじませる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。色が変わったら、キムチとほうれん草を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ③ポウルにごはんと②を入れて混ぜる。2等分して俵形に握り、のりを巻く。



# ネギ塩豚おにぎり



## 材料 (2個分)

ごはん…茶碗軽く2杯(200g)

豚バラ肉…50g

長ねぎ…1/4本(25g)

A | おろしにんにく…小さじ1/3

| 塩、ブラックペッパー…各少々

紅生姜…大さじ1

ごま油…小さじ1/2



## 作り方

① 豚バラ肉は1cm幅に切る。長ねぎはみじん切りにする。

② フライパンにごま油を熱し、①の豚バラ肉を炒める。色が変わったら長ねぎとAを加えて炒める。

③ ボウルにごはんと②、紅生姜を入れて混ぜ、2等分して三角形に握る。

豚肉をごま油で香ばしく炒めれば、旨味が増します。

あっさりとした紅生姜の食感がアクセント！



# コーンごはんの ベーコン巻きおにぎり



たっぷりコーンのつぶ  
つぶ食感が楽しい！  
カリッと焼いたベーコ  
ンが美味！



## 材料 (2個分)

ごはん…茶碗軽く 2 杯 (200g)  
A | コーン (缶詰) …大さじ 2  
粉チーズ…大さじ 1  
| ブラックペッパー…適量  
スライスベーコン…2 枚



## 作り方

- ① ボウルにごはん、Aを入れて混ぜ、2等分して俵形に握る。
- ② ①のおにぎりにベーコンを巻いて、巻き終わりを下にし、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで5～8分ほど焼く。

# 具沢山 サンドイッチ

きゅうりやレタスなど、生野菜を沢山入れられるのは  
サンドイッチならではの！

ライ麦パンやカンパニュがなくても食パンでおいしく  
作れます。

## アボカドエッグサンド

2ページのQR  
コードで作り  
方の動画が見  
られます。

茹で卵とキャロットラ  
べ、アボカドを入れて  
ボリュームに！  
彩りもきれいで見た目  
にも楽しいサンドイッ  
チです。

## 材料 (2個分)

食パン (8枚切り) …2枚  
にんじん…1/4本 (40g)  
塩…ふたつまみ  
酢…小さじ2  
A | はちみつ…小さじ1  
| オリーブオイル…小さじ1  
アボカド…1/2個 (100g)  
茹で卵…2個  
マヨネーズ、ブラックペッパー  
…各適量

## 作り方

アボカドは、レモン汁少々を  
かけておくと、変色が防げて  
色がきれいに仕上がる。

- ① キャロットラペを作る。にんじんは千切りにして塩をふり、しんなりしたら絞ってAを加えて和える。
- ② アボカドは薄くスライスする。茹で卵は半分に切る。
- ③ パン2枚の片面にそれぞれマヨネーズを塗る。塗った面に、②のアボカド、茹で卵、①のキャロットラペの順に重ねてブラックペッパーをふり、もう1枚のパンをのせてラップでしっかり包み、冷蔵庫で20分ほど置く。
- ④ 半分に切って、ラップを外す。

## サンドの順番



Check!

## サンドのポイント!



① 水気がパンにしみ込まないように、具材の水分はキッチンペーパーなどでしっかり拭く。



② 水分のある具材をのせる場合は、パンの表面にバターやマヨネーズなどの油分を塗って、コーティングする。



③ 具材をはさんだら、ラップでしっかり包み、冷蔵庫で20分ほど置いて具材とパンをなじませる。



④ サンドイッチを切るときは、包丁を前後に小さく動かして、ラップごと好みの形にカットする。

# スモークサーモンと きゅうりのサンド



## 材料 (4 個分)

ライ麦パン (6 枚切り) …2 枚  
きゅうり…1 本 (100g)  
塩…小さじ 1/2  
スモークサーモン…6 枚  
クリームチーズ…大さじ 4

## memo

きゅうりの代わりに千切りキャベツ  
やスライスした玉ねぎを使っても  
OK。キャベツの場合はきゅうり同  
様、塩もみしたのを使いましょう。  
具材をのせ終えたあとに、ブラッ  
クベッパーをふるとアクセントに！



## 作り方

- ①きゅうりは縦半分になり、スプーンで種を除く。斜め薄切りにし、塩をふってもみ、しんなりしたらしっかり水気を絞る。
- ②クリームチーズをパン 1 枚の片面に塗り、①、スモークサーモンの順にバランスよく重ねてもう 1 枚のパンではさみ、ラップでしっかり包み、冷蔵庫で 20 分ほど置く。
- ③ラップごと 4 等分に切って、ラップを外す。

## サンドの順番



スモークサーモンとクリームチーズの風味がベストマッチ！

シャキシャキのきゅうりは丸ごと1本使います。



作り置きや市販のローストビーフやポテサラを使えば、忙しい朝でもささっと作ることができます！



# ローストビーフと ポテサラのサンド



## 材料 (2個分)

パン (カンパーニュ・10枚切り)  
…2枚  
グリーンリーフレタス…2～3枚  
ポテトサラダ…80g  
ローストビーフ…8枚  
粒マスタード…小さじ1  
バター…適量



## 作り方

- ① パン2枚の片面にそれぞれバターと粒マスタードを塗る。
- ② 塗った面にレタス、ポテトサラダ、ローストビーフの順にバランスよく重ね、もう1枚のパンでサンドし、半分に切る。

## memo ポテトサラダの作り方

材料と作り方 (2～3人分)

① ジャガイモ2個を洗ってラップで包み、串がすっと通るまで電子レンジで4分ほど加熱する。皮をむいてフォークなどでつぶし、マヨネーズ大さじ2、ヨーグルト大さじ1と1/2、酢大さじ1/2、砂糖小さじ1/2、塩、コショウ各適量を加えて混ぜる。

② きゅうり1/2本を2～3mmの輪切り、にんじん1/8本をごく薄いちょう切りにする。玉ねぎ1/4個を薄切りにして水にさらし、辛みが抜けたら水気をしっかり絞る。

③ ①に②を加えて混ぜる。

## サンドの順番



# 鶏ささみのバインミー



## 材料 (2 個分)

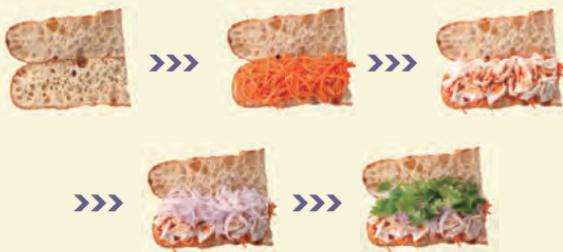
フランスパン(バゲット)…1/2 本  
鶏ささみ…2 本 (100g)  
塩…ふたつまみ  
酒…大さじ 1  
紫玉ねぎ…1/8 個 (25g)  
にんじん…1/4 本 (40g)  
酢…大さじ 1  
砂糖…小さじ 1  
A 赤唐辛子(輪切り)…ひとつまみ  
ナンプラー…小さじ 1/2  
パクチー(またはバジル、イタリ  
アンパセリなど) …適量  
スイートチリソース…大さじ 1  
バター…適量



## 作り方

- 1 鶏ささみは開いて筋を取り、耐熱容器に入れて塩と酒をふってふんわりとラップをし、電子レンジで3分加熱する。粗熱が取れたら食べやすくほぐす。
- 2 紫玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、辛味が抜けたらしっかり水気を拭き取る。にんじんは千切りにし、Aを加えて和える。パクチーは5cm幅に切る。
- 3 フランスパンに切り込みを入れてバターを中面に塗り、②のにんじん、①、スイートチリソース、紫玉ねぎ、パクチーの順にはさみ、半分に切る。

## サンドの順番



バインミーとは、やわらかなフランスパンに野菜や肉をはさんだベトナムのサンドイッチ。ここでは、レンジで加熱した鶏ささみを使って簡単に作ります。



濃厚なクリームとゴロゴロのフルーツが入り、まるでデザートのようなサンドイッチ！  
好みのフルーツをはさんでアレンジを楽しんで！



# ヨーグルトクリーム フルーツサンド



## 材料 (8個分)

サンドイッチ用パン…4枚  
生クリーム(脂肪分が高めのもの)  
…100ml  
砂糖…大さじ2  
ギリシャヨーグルト(または水切りヨーグルト)…50g  
キウイ…1個(100g)  
黄桃(缶詰)…1個

## memo

フルーツの組み合わせは、「キウイ & 桃」以外にも「いちご&バナナ」や「パイン&みかん」などもおすすめです。パインやみかんなどは、カットされたものや缶詰を活用すると手軽に作れます。



## 作り方

- ①生クリームは砂糖を加えて8分立てにし、ヨーグルトを加えて混ぜる。キウイと黄桃は食べやすく切り、水気を拭き取る。
- ②パン1枚の片面に①のクリームの1/4量を塗る。その上にキウイと黄桃を並べ、クリームの1/4量をのせて、もう1枚のパンではさみ、ラップで包む。同様にもう1個作り、冷蔵庫で20分ほど置く。
- ③ラップごと4等分に切って、ラップを外す。

## サンドの順番



# 具沢山 ホットサンド

ホットサンドメーカーやグリルパンをお持ちの場合はそれをお使いください。ない場合はフライパンで作れます。ここでは、フライパンでの作り方を紹介します。

## きのこマリネと 生ハムのホットサンド

2ページのQR  
コードで作り  
方の動画が見  
られます。

さっぱりしたきのこマリネがたっぷり！  
カリカリのパンときこの食感を存分に味わって。

余ったきのこマリネは副菜やお弁当のおかずにも。

## 🕒 材料 (2個分)

ブラン食パン (ふすまを使ったパン・8枚切り) …2枚  
マッシュルーム…4個 (40g)  
エリンギ…1本 (70g)  
しめじ…1/2パック (50g)  
A 白ワインビネガー…大さじ1  
砂糖…小さじ1  
おろしにんにく…小さじ1/4  
オリーブオイル…小さじ1/2  
生ハム…4枚  
バター…適量

## 🍳 作り方

- ①きのこマリネを作る。マッシュルーム、エリンギは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを取ってほぐす。耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジで3分加熱し、熱いうちにAを加えて和える。
- ②パン2枚の片面にバターを塗って生ハム、①の順にのせてサンドする。
- ③フライパンにバターを熱し、②を押しつけながらごく弱火でこんがり色がつくまで5分ほど焼き、バターを足して、裏返して同様に焼く。(下の焼き方のポイント参照)

## サンドの順番&焼き方



Check!

## サンドと焼き方のポイント!



①重石をのせてプレスするので、具材がこぼれ落ちないように、のせすぎないこと。



②焼くときは、片面ずつバターを入れて焼くことでカリッと仕上がる。



③パンの上にアルミホイルをのせ、水の入ったやかんやボウルなどを重石にして押しつけながら焼く。



④焼き色がつくまでごく弱火で5分ほど焼いたら、ひっくり返して重石を置いてさらに5分ほど焼く。

# ほうれん草とベーコン、 卵のホットサンド



## 材料 (2個分)

食パン (8枚切り) …2枚  
スライスベーコン…2枚  
ほうれん草…1/2束 (100g)  
塩、ブラックペッパー…各少々  
卵…2個  
チェダーチーズ (スライス)  
…2枚  
オリーブオイル…小さじ1  
バター…適量

## memo

チェダーチーズのほかにも、カマンベール入りのチーズなど少しクセのあるチーズで作るとコクが出ます。スライスチーズがなければ、ピザ用チーズを使っても。



## 作り方

- ①ほうれん草はざく切りにする。
- ②フライパンを熱し、ベーコンを焼き色がつくまで焼き、バットなどに取り出す。同じフライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒めて塩、ブラックペッパーをふり、取り出す。卵を溶きほぐして入れ、スクランブルエッグにして取り出す。
- ③パンに②のベーコン、スクランブルエッグ、ほうれん草のソテー、チェダーチーズの順に重ねてサンドする。
- ④グリルパン (またはフライパン) にバターを熱し、③を押しつけながらごく弱火でこんがり色がつくまで5分ほど焼き、バターを足して、裏返して同様に焼く。(25ページの焼き方のポイント参照)
- ⑤半分に切って、器に盛る。

## サンドの順番&焼き方



ほうれん草やスクランブルエッグにとろーりチーズが絡まる！  
栄養たっぷりのホットサンドです。



パリのカフェ発祥の  
ハムとチーズを使った  
絶品トースト。  
パンの種類を変えれば、  
普段と違った味わいに！



# クロックムッシュ



## 材料 (4 個分)

コッペパン (楕円形) …2 個  
スライスハム…4 枚  
ホワイトソース (市販)  
…大さじ 4  
ピザ用チーズ…30g  
ブラックペッパー…少々  
バター、グリーンリーフレタス  
…各適量

## memo

とろりとしたホワイトソースをはさむクロックムッシュに使うパンは、コッペパンのほか、食パンやロールパン、カンパーニュのスライスなど、ふんわりしたものがおすすめです。



## 作り方

- ①コッペパンを横半分に切る。
- ②半分に切った面にハム 2 枚を半分に折ってのせ、ホワイトソースの半量、チーズの半量を順にのせて、ブラックペッパーをふって、もう半分のパンではさむ。同様にもう 1 個作る。
- ③グリルパン (またはフライパン) にバターを熱し、②を押しつけながらごく弱火でこんがり色がつくまで 5 分ほど焼き、バターを足して、裏返して同様に焼く。(25 ページの焼き方のポイント参照)
- ④斜め半分に切って器に盛り、レタスを添える。

## サンドの順番 & 焼き方



# イングリッシュマフィンの バナナあんバターサンド



## 材料 (2 個分)

イングリッシュマフィン…2 個  
バナナ…1 本 (200g)  
粒あん…100g  
バター…10g  
バター…適量

### memo

加熱したバナナがまったりとするので、粒あんを組み合わせることで食感にアクセントが出ますが、こしあんや小倉あんなどお好みのものでOK。



## 作り方

- ①バナナは半分の長さに切り、さらに縦半分に切る。
- ②イングリッシュマフィン1個を手で半分に割り、粒あんの1/4量、①とバターの半量を順にのせ、もう片方のマフィンに粒あん1/4量をのせてはさむ。同様にもう1個作る。
- ③フライパンにバターを熱し、②を押しつけながらごく弱火でこんがり色がつくまで5分ほど焼き、バターを足して、裏返して同様に焼く。(25ページの焼き方のポイント参照)
- ④そのままもしくは、半分に切って器に盛る。

## サンドの順番&焼き方



焼いたバナナのとろっ  
とした食感とあんこの  
やさしい甘さがたまら  
ない！  
おやつにもぴったりな  
スイーツサンドです。



栄養たっぷり！

具沢山おにぎり・サンドイッチ・ホットサンド

MEMO



ISO 22196

抗菌加工

JP0122432A00010

表紙、裏表紙及び本文は、細菌の増殖を抑制する抗菌ニス加工を施しています。

一般社団法人

実践倫理宏正会

The Practical Ethics Association

<https://www.jissenrinri.or.jp/>

詳しくはホームページをご覧ください。

〒102-0073

東京都千代田区九段北1-14-1

☎03-3264-8211(代)

