



簡単、忙しい朝のパンメニュー



ヨーグルト風味パンフディング

材料 4人分

食パン(6枚切り)	1枚
りんご	1/2個
干しぶどう	40g
卵	2個
砂糖	30g
ヨーグルト	100g
生クリーム	100ml
牛乳	100ml

作り方

1. 食パンを2cm角にカットする。りんごは、皮ごと薄切りにする。
2. 干しぶどうは熱湯につけて戻す。
3. 卵、砂糖をよく混ぜ、ヨーグルトを混ぜ合わせる。
4. ③に生クリーム、牛乳を混ぜ合わせて食パンを浸し、卵液を軽く吸わせる。りんごとレーズンも加える。
5. ココット皿やグラタン皿などの耐熱皿に流す(深さは、2cm位)
6. あらかじめ180℃に熱したオーブン、あるいはオーブントースターで20～25分位、上面に焼き色がつくまで焼く。

れんこんサラダ

材料 4人分

れんこん(中)	1節	
にんじん	1/4本	
A {	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1
	水	100ml
マヨネーズ	大さじ3	
きなこ	小さじ2	

作り方

1. れんこんと人参は皮をむいて厚さ2mmの半月切りにする。
2. 鍋にAの材料を入れ、れんこんと人参を加えて火を通す。
3. れんこんと人参が好みの硬さまで煮え、下味がついたら、鍋から取り出してさましておく。
4. ボールにマヨネーズときなこを混ぜ、②を加えて和える。



れんこんのシャキシャキとパンのしっとりがマッチします。

アボカドとひじきのサラダ

材料 4人分

アボカド	1個
レモン汁	1/4個
乾燥ひじき	15g

A	カッテージチーズ	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ1
	塩・こしょう	少々

作り方

1. アボカドは種のまわりを縦1周切り込みを入れ両手に挟み、ねじるように2つに分ける。包丁の角で種を突き刺して取り、皮をむく。一口大に切って、レモン汁をかける。
2. 乾燥ひじきは、たっぷりの水で柔らかく戻しザルに上げ、流水で洗ってから水気をきる。
3. Aの材料を合わせ、アボカドとひじきを加えて和える。

肉巻きポテト

材料 4人分

豚もも薄切り肉	300g
冷凍フライドポテト	約200g
小麦粉	適宜
サラダ油	小さじ2
塩、こしょう	適宜
野菜ジュース	200ml
マッシュルーム	6~8個
ケチャップ	大さじ1
塩	小さじ2/3
ドライパセリ	適宜

作り方

1. 肉を広げて、塩、こしょうし、凍ったままのフライドポテトを巻く。
巻き終わったらまわりに軽く小麦粉をまぶし、余分な粉ははたく。
2. フライパンにサラダ油を入れ、①を入れ転がしながら全体に薄く焦げ目がつくまで焼く。
3. 野菜ジュースと3mm厚さに切ったマッシュルーム、ケチャップ、塩を加え10分位煮る。
皿に盛り、ドライパセリをふる。

冷凍フライドポテトを使うと簡単で、
柔らかい食感に

