



忙しい朝には・・・



トマトのカナッペ

材料 4人分

フランスパン	1/2 本
にんにく	1 かけ
トマト	1 個
バター	小さじ2
バジル	適宜

作り方

1. フランスパンは1cmの輪切りにし、にんにくをすりこむ。
2. トマトは皮と種をとり1cm角切りにするにんにくのみじん切り・バター・バジルを火にかけて、にんにくの香りがでたらトマトを加える。
3. ①の上に②をのせる。



じゃことチーズのトースト

材料 4人分

食パン(6枚切り)	2枚
ちりめんじゃこ	20g
ピザ用チーズ	40g
マヨネーズ	大さじ2
青海苔	適宜

作り方

1. 食パンは半分に切る。
2. ちりめんじゃこ・ピザ用チーズ・マヨネーズ混ぜ合わせ①のパンに等分にのせてのぼす。
2. オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで5分位焼く。焼き上がりに青海苔をふる。



卵とキャベツのサンド

材料 4人分

ロールパン	4個
卵	2個
キャベツ	2枚
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1

作り方

1. ボールに卵を割り入れてほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。キャベツは細切りにする。
 2. フライパンにサラダ油を熱しキャベツを炒める。
 3. しんなりしたら塩・こしょうで味を整え、卵液を流し入れ大きく混ぜふんわり仕上げる。
 4. ロールパンは真ん中に切り込みを入れ、切り口にバターをぬる。
- ③を詰めてトマトケチャップをかける。

鶏のトマトのスープ

材料 4人分

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
セロリ	1/2 本
ローリエ	1 枚
トマトの水煮缶	1/2 缶
スープ	3 カップ
オリーブ油	大さじ 1
白ワイン	大さじ 2
塩	小さじ 1/6
パセリ・こしょう	適宜

作り方

1. 鶏もも肉は 3cm 角切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
2. 玉ねぎは薄切り、にんじん・セロリはせん切りにする。
3. 鍋にオリーブ油をいれ①を炒め②も加えてさっと炒める。
4. トマトの水煮缶をつぶしながら加えスープと白ワインを入れて煮る。
5. 塩・こしょうで味を整える。
6. 仕上がりにはパセリをふる。

パンフティン具

材料 4人分

食パン (8 枚切り)	2 枚
りんご	1/2 個
レーズン	大さじ 1
卵	2 個
牛乳	250ml
砂糖	40g
ラム酒	小さじ 2
バター	小さじ 2

作り方

1. 食パンはみみを取って一口大に切る。
2. りんごは縦六つ切りにし 3mm 厚さのいちょう切り、レーズンはぬるま湯につける。
3. 卵・牛乳・砂糖・ラム酒を混ぜ裏ごしをする。
4. 耐熱皿に①、②を入れて③を注ぎ 20 分程そのままおいてから、溶かしバターをかける。
5. 180℃のオーブンに入れて約 20 分焼く。

