

♪ フランチやパーティーにも ♪

チーズマヨトースト

材料 4人分

食パン6枚切り	4枚
マヨネーズ	大さじ6
粉チーズ	大さじ4
レタス	適宜
トマト	適宜

作り方

1. マヨネーズと粉チーズを混ぜ合わせる。
2. ①を食パンに平らに塗る。
3. オーブントースターで上がこんがりするまで焼く。
4. 食べやすく切って皿に盛り、レタス、トマトを添える



食欲旺盛な中高校生の朝食やおやつにぴったり！！
自分でも簡単に作れます

スタッフドバゲット

材料 4人分

フランスパン	1/2本
じゃが芋	150g
ミックスベジタブル	75g
ハム	2枚
りんご(皮付)	1/4個
玉ねぎ	1/6個
マヨネーズ	大さじ1
カッテージチーズ	35g
塩	小さじ1/4
練りからし	適宜

作り方

1. フランスパンは皮を破かないように中身をくりぬく。中身はほぐしてボールに入れておく。
2. ポテトサラダを作る
 - * じゃが芋は丸のまま蒸してつぶす。
 - * ミックスベジタブルは熱湯で茹でる。
 - * 玉ねぎみじん切り。
 - * ハムみじん切り。
 - * リンゴは皮付のまま小さいいちょう切り。
3. カッコの調味料とフランスパンの中身、他の材料を混ぜ合わせる。
4. くりぬいたパンにきっちり3を詰める。ラップで包んで冷蔵庫で冷やしパンと中身が馴染んだら薄く切り盛り付ける。

パーティーには大皿に盛り付けて
手でつまんでどうぞ・・・
ワインとも合います





和の食材でつくるスープは
パンにも相性抜群！
食物繊維も豊富です

根菜のミネストローネ

材料 4人分

れんこん	5センチ
酢	少々
にんじん	1本
里芋	2個
ごぼう	1/2本
長ねぎ	1本
ベーコン	3枚
にんにく	1かけ
トマト水煮缶 (あればタイム)	1缶 少々
塩	小さじ2/5
こしょう	適宜
油	大さじ1

作り方

1. れんこん・にんじんは皮をむいて小さめの乱切り。れんこんは酢水につける。
2. ごぼうはたわしで皮をよく洗い、1cmの輪切りにして水につける。
3. 里芋は皮をむき1口大に切る。
4. 長ねぎ・にんにくはみじん切りベーコンは1cm幅に切る。
5. 煮込む鍋に油・ベーコン・にんにく・長ねぎをいれて焦がさないように炒める。香りがたったら残りの野菜の水を切って加えさっと炒める。
6. 塩・こしょうして、トマトの水煮を加える。
トマトは鍋の中で木ベラで粗くつぶす。
7. ⑥に水4カップを加え煮る。
8. 野菜が柔らかく煮えたらタイムを加え少し煮込む。

ボリュームたっぷり。ソースは
季節の果物で作りましょう・・・

パンフディングいちごソース

材料 4人分

食パン	4枚
卵	2個
生クリーム	100ml
グラニュー糖	大さじ3
牛乳	300ml
バニラエッセンス	少々
バター	少々
いちご	10個
キルシュ	小さじ1
グラニュー糖	大さじ2

作り方

1. 食パンは小さな角切りにする。
2. ボールに卵とグラニュー糖を合わせてよく混ぜ生クリームを加える。
3. 鍋に牛乳を入れて温め、バニラエッセンスを加える。牛乳が温かいうちに②に加えて混ぜる。ここにパンを浸す。
4. 耐熱容器にバターをぬり、③を入れる。190℃のオーブンに入れて上がきつね色になるまで焼く。
(20分くらい)
5. いちごを刻み、グラニュー糖を入れて火にかける。2～3分煮てキルシュを加えソースにする。

