

# パンで作るしあわせタイム

## スタッフドフランス

### 材料

フランスパン	1本
じゃがいも	2個
にんじん	40g
きゅうり	40g
玉ねぎ	40g
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	適宜

### 作り方

1. じゃがいもは茹でてつぶして冷ましておく。  
にんじんも茹でて、7mm位の大きさに切っておく。
2. きゅうりもにんじんと同じ位の大きさに切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらしてから水気をきっておく。
3. フランスパンを横半分に切り、ナイフやスプーン等でパンの中をくり抜く。
4. ①、②と③のくり抜いた中身のパンをちぎってツナ缶とマヨネーズでよく混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
5. ④を③のフランスパンに詰め、ラップをして冷蔵庫で冷やす。

## パンフディング

### 材料 6人分

牛乳	1カップ
砂糖	1/3カップ
卵	3個
食パン(6枚切り)	2枚
種抜きプルーン	5個
りんご	1/4個
バニラエッセンス	適宜
シナモン	適宜

### 作り方

1. 卵をわりほぐし、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
2. 食パンは1~1.5センチ角に切る。
3. りんごは小さめのいちょう切りにする。プルーンも小さめに切っておく。
4. 個々の器に食パンと③を入れ、上から①の卵液を注ぐ。
5. しばらくおいて、卵液がパンにしみ込んでからシナモンを振り、蒸気の立った蒸し器に入れて弱火で20分位蒸す。

\*冷ました方が美味しい

## かりかりじゃこトースト

### 材料 1人分

サンドウィッチ用パン	1枚
スライスチーズ	1枚
ちりめんじゃこ	小さじ1
青のり	適宜

### 作り方

1. パンにラップをかけ麺棒で薄くのばす。
2. ①にチーズとじゃこをのせ、温めたオーブントースターで4分ほど焼く。
3. 2に青のりをかける。

おつまみにも  
ぴったり！

## 根菜ときのこのスープ

### 材料 6人分

れんこん	200g
酢+水	適宜
にんじん	1本
ごぼう	1/2本
しめじ	1パック
えのきだけ	1パック
干しいたけ	3枚
ベーコン	50g
トマト水煮缶	1缶
水+しいたけ戻し汁	5カップ
固形スープの素	2ヶ
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜
ロリエ	2枚

### 作り方

1. 戻した干しいたけは食べやすい大きさに切る
2. れんこんは皮をむいて小さめの乱切りにし酢水につける。にんじんも同じ大きさに切る。1 cm位に切り、下茹ですて水気を切る。
3. しめじは石づきを切り、小房に分ける。えのきだけは、根元を切り落とし半分に切る。
4. にんにくは粗みじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
5. 鍋にサラダ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。
6. 香りが出てきたらベーコン、水気を切った野菜、きのこ類を加え全体に油が回ったらトマト水煮缶を木べらで崩しながら混ぜる。
7. ⑥にしいたけの戻し汁と、水、固形スープの素、ローリエを加えて煮る。煮立ったらアクをすくい、材料が軟らかくなるまで弱火で煮込む。塩・こしょうで味を整える。

## 水菜とサーモンのサラダ

### 材料 6人分

水菜	80g
大根	100g
玉ねぎ	100g
青しそ	1束
スモークサーモン	50g
<b>A</b>	
ポン酢しょうゆ	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2
練りわさび	小さじ1

### 作り方

1. 水菜は4センチ位に切る。大根は4cm位のせん切りにする。
2. 青しそはせん切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
3. スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
4. ②のたまねぎの水気を絞り、①、③を混ぜ合わせ青しそを散らす。
5. 器に盛り、Aのドレッシングをかける。

