

パンのメニューは朝食の味方

トーストパン、フランスパン、バターロールパンと一緒に

きのこのスープ

材料 6人分

しめじ	1パック
えのき茸	1パック
生しいたけ	4枚
豆腐(絹)	1/2丁
固形スープ	2個
水	5カップ
塩、こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

1. しめじは石づきをとり、小房に分けておく。
えのき茸は根を切り半分にし、生しいたけはせん切りにする。
豆腐は短冊に切る。
2. 鍋に分量の水と固形スープの素を入れて煮立たせ、きのこを加え、豆腐を入れて煮る。
3. 調味して器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



切り身魚のバーベキューソース焼き

材料 6人分

めかじき	6切れ
バーベキューソース	
トマトケチャップ	1/2カップ
たまねぎ(すりおろし)	1/4個
にんにく(すりおろし)	1かけ
ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1/2
粗びきこしょう	少々
赤、黄パプリカ	各1/2個
ピーマン	1~2個
塩、こしょう	少々
サラダ油	大さじ2

作り方

1. めかじきはバーベキューソースに漬けて30分~1時間置く。
2. パプリカは四角に切り、ピーマンも同様に切り、彩りよくソテーする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、ソースを軽く落とした、①を並べ中火で焼き色をつける。
4. バーベキューソースを大さじ5加え、蓋をして3~4分蒸し焼きにする。
5. お皿に盛り、野菜のソテーを付け合せる。

他に鶏肉や豚肉でもバーベキューソースで彩りよい主菜になります！



トマトのオーブン焼き

材料 6人分

トマト	2個
ベーコン	1枚
キャベツ	2~3枚
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ピザ用チーズ	40g
サラダ油	大さじ1/2

作り方

1. トマトは縦半分に切り、薄切りにする。
2. ベーコンは2cmに切り、キャベツは角切りにする。
3. フライパンに油を熱し、ベーコン、キャベツを加え、さっといためて塩、こしょうをして耐熱皿に敷く。トマトをのせチーズをかける。
4. 220度のオーブンで10~15分チーズが溶けるまで焼く。

忙しい時、そのままフライ
パンで蒸し焼きに



グリーンアスパラのマリネ

材料 6人分

グリーンアスパラ	12本
トマト	1個
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	大さじ2
白ワイン	大さじ1
酢	大さじ2
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
サラダ菜	1/2株

作り方

1. トマトは種を除き、玉ねぎと共にみじん切りにする。
2. 調味料を合せ、ドレッシングを作り①を合せておく。
3. アスパラは根元の固い部分と、はかまを除き塩茹でして、冷水に取って水気を切る。
4. サラダ菜を敷き、アスパラを半分に切って盛り②をかける。

ハムやチーズと共に朝の一品に!

メープルカスタードとパン

材料 作りやすい分量

卵黄	2個
砂糖	20g
小麦粉	20g
牛乳	170ml
メープルシロップ	50ml
バター	10g
ラム酒	小さじ1
フランスパン、ロールパン	

作り方

1. 片手鍋に卵黄、砂糖、牛乳大さじ2を入れ木べらでよくすり混ぜ、小麦粉を振るって混ぜる。
2. ①に40℃位に温めた牛乳を混ぜながら少しずつ加える。メープルシロップも加えて混ぜる。
3. ②を火にかけ、粉っぽさがないように練る。
4. 最後にバターを溶かし入れ、ラム酒を混ぜる。

温かくても、冷やしても

美味しいクリームパンの出来上がり