

パンで楽しむクリスマス



クリスマスミートローフ

材料 20cm×10cm 1本分

合い挽き肉	300g
パプリカ (赤・黄)	各 1/2 個
玉ねぎ	1/2 個
ズッキーニ	1/2 本
卵	1 個
食パン 8枚切り	1枚分
牛乳	30ml
ケチャップ	大さじ 4
中濃ソース	大さじ 2
バター	10g
塩・こしょう	少々

作り方

1. 野菜は小さな角切りにする。パンをちぎって牛乳に浸しておく。
2. 挽き肉に卵と塩・こしょうを加えよくこね、①を加えさらに混ぜ合わせる。
3. 型に②を空気が入らないようにしっかりと詰め込み、ホイルをかぶせ、200℃のオーブンで約30分焼く。
4. ③を取りだして、肉汁を別の容器にとる。ホイルをはずして再び10分焼く。
5. 肉汁が残っていたら取り、型から外す。
6. フライパンに肉汁とケチャップ、ソース、バターを入れ、少し煮詰め、ソースにする。
7. ⑤のミートローフを好みの厚さに切り、⑥のソースをかける。

コーンの豆乳スープ

材料 約4人分

玉ねぎ	1/2 個
水	1 カップ
固形スープの素	2 個
クリームコーン缶	1 缶 (900g)
調整豆乳	1 カップ
牛乳	1 カップ
塩・こしょう	少々

作り方

1. 玉ねぎは小さめの角切りにし、水・固形スープの素を入れて柔らかくなるまで煮る。
2. ①にクリームコーン缶・牛乳・豆乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。



☆ コーンの缶で水・牛乳・豆乳を計れば簡単!

☆ みじん切りのパセリや青菜を散らすと彩りもよく食欲もアップ!

きのこのキッシュ

材料 フランスパン1本分

えのきだけ	1/2 袋
エリンギ	1 パック
塩・こしょう	適宜
ベーコン	3 枚
にんにく (みじんぎり)	1 片
バター	大さじ 1
パセリ (みじんぎり)	適宜
粉チーズ	大さじ 1
牛乳	大さじ 2
溶けるチーズ	40~50g
卵	1 個
フランスパン	1 本

作り方

1. えのき茸は石づきを切り取って2~3cmの長さ
に切る、エリンギは太いものは縦に半分に切りスライスする。ベーコンは細切りにする。
2. フライパンにバターを熱し、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りがたったらベーコンを加え炒める。さらにきのこ類を加えて炒め合わせる。
3. ボールに卵を溶きほぐし、牛乳、粉チーズ、塩、こしょう、みじん切りにしたパセリを加えて混ぜ、②を加える。
4. 切ったパンに③を適量と、溶けるチーズを乗せてオーブントースターで焼く。

☆オーブンなら 220℃程度で約 10~12 分

フリコット

材料 4人分

玉ねぎ	中 1 個
ミニトマト	1/2 袋
なす	1 本
ピーマン (赤・黄)	1/2 個ずつ
セロリ	1/2 本
しめじ	1/2 袋
じゃがいも	1/2 袋
にんにく (みじんぎり)	1 個
オリーブ油	大さじ 4
塩・こしょう	少々
ローリエ	2 枚

作り方

○プチトマトは半分に切り、他の野菜は 1cm 角に切る。

○しめじはほぐしておく。

1. 鍋にオリーブ油とにんにく・玉ねぎを入れ火にかけて炒め、じゃがいも以外の野菜を入れて炒める。
2. 蓋をして5分くらい蒸し煮にする。
3. ②にじゃがいもを加え柔らかくなるまで蒸し煮にする。
4. 塩・こしょうで味をととのえる。

※夏には、ズッキーニやトマトをゴロッと入れて作ってみて！お勧めです。



ヨーグルトかんのグレープフルーツ添え



作り方

○牛乳は、室温ぐらいにしておく。

○ヨーグルトはよく混ぜておく。

材料 6人分

グレープフルーツホワイト	1/2 個
グレープフルーツビー	1/2 個
砂糖	40 g
はちみつ	大さじ 1
粉寒天	4g
水	200ml
砂糖	40g
牛乳	200ml
プレーンヨーグルト	200ml
<ソース>	
果汁+水	80ml

1. グレープフルーツをりんごの皮をむくようにわたごとぐるりと剥いたら、果肉と袋の境目に切り込みを入れ1房ずつ取り出す。
2. (ソース作り) 房を絞って果汁をとり、水を加えて 80cc にし、砂糖・はちみつを入れひと煮たちさせ、火を止め果肉を加え冷ます。
3. 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れる。
4. ③を火にかけて、寒天を十分煮溶かし、砂糖を加えさらに煮溶かす。
5. ④に牛乳を加えてかき混ぜ、少し温まったら、ヨーグルトを加え、混ぜる。
6. 火を止めてグラスに流し、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷す。
7. ⑥をグラスなどに盛り、②のソースをかける。



