

# 🍞 ランチタイムのひととときに 🍞

## ほうれん草のパンキッシュ

材料 21cm 丸型 1 台分

サトウチ用食パン	6 枚	
バター	適宜	
ほうれん草	1/2 把	
ベーコン	60 g	
クリームソース	卵	2 ヶ
	生クリーム	200ml
	小麦粉	10g
	塩、胡椒	適宜
	ナツメグ	適宜
とろけるスライスチーズ	5 枚	
サラダ菜	6 枚	

### 作り方

1. ほうれん草は茹でて水気を絞り 2cm 長さに切る。ベーコンは 1cm に切る。
2. 卵を割りほぐし、生クリーム、小麦粉、塩、こしょう、ナツメグを混ぜクリームソースを作る。
3. 器にバターを塗る。薄くバターを塗ったパンを敷きつめ、軽くトーストする。
4. パンの上にチーズを敷き、ベーコンとほうれん草を散らす。
5. クリームソースを流し、200℃のオーブンで 20～25 分焼く。
6. 器にサラダ菜を敷き、6 等分に切った⑤を盛り付ける。

## バーニャカウダ

材料 4～5 人分

ブロッコリー	1 株	
じゃが芋	2 ヶ	
黄パプリカ	1/2 ヶ	
にんじん	1 本	
ミニトマト	5 ヶ	
かぶ	2 ヶ	
セロリ	1/2 本	
温ソース	にんにく	2 かけ
	オリーブオイル	200ml
	アンチョビ缶	30g
	バター	20g
	(牛乳)	適宜
フランスパンバケット	1/2 本	

### 作り方

1. ブロッコリー、じゃが芋、にんじんは好みの大きさに切り、茹でておく。
2. 黄パプリカも切り、サッと湯通しする。
3. ミニトマトは洗い、へたを取る。セロリも洗い、筋を取り、スティックに切る。
4. 野菜が準備出来たら、皿にそれぞれ綺麗に盛りつける。
5. にんにくは半分に切り、芯を取りかぶる位の牛乳で柔らかくなるまで煮る。にんにく、みじん切りにしたアンチョビ缶とオイルを鍋に入れ、沸騰したら弱火にしバターも加え、温ソースを作る。
6. フランスパンは縦に切り、軽くトーストして、野菜と一緒に熱いソースにつけながら食べる。



ソースが余ったらパスタなどに絡めて・・・

## たっぷりきのこのスープ

### 材料 4～5人分

しめじ	1パック
えのき茸	1パック
白マッシュルーム	5ヶ
水菜	1/2把
オリーブオイル	大さじ1
鶏ガラスープの素	大さじ1.5
塩、胡椒	適宜
水	4カップ
飾り用ピンクペッパー	少々

### 作り方

1. しめじは石づきを取り、小房に分ける。
2. えのき茸は根元を切り落とし、1/2長さに切り、ほぐす。
3. マッシュルームは、薄切りにする。
4. 水菜は根を切り落とし、4～5cmに切る。
5. 鍋にオリーブオイルを入れ、きのこを加えて炒める。
6. ⑤に水を加え3～4分煮る。
7. 鶏ガラスープの素を加え塩、こしょうで味を整える。
8. 最後に水菜、ピンクペッパーを加えてサッと煮て器に盛りつける。

## ブリオッシュフルーツ

### 材料 5ヶ分

ブリオッシュ	5ヶ
クリームチーズ	80g
ヨーグルト	70g
ミックスフルーツ缶	小1缶
キウイフルーツ	1/2ヶ
いちご(又はチェリー)	5粒
メイプルシロップ	大さじ5
粉砂糖	適宜
あればミントの葉	適宜

### 作り方

1. ブリオッシュはナイフで中身をくり抜き器を作る。
2. クリームチーズとヨーグルトを混ぜなめらかにする。
3. キウイといちご、フルーツ缶は食べ易く器に入る大きさに切る。
4. ①に②のクリームを入れ、③のフルーツを、入れる。
5. 皿に④を置きメイプルシロップをかける。上から粉砂糖をふり、ミントの葉を添える。

キッシュの具は、  
季節の野菜、魚介  
で楽しんで・・・

