

# パンのある食卓

パン料理レシピ集



パン食普及協議会

## パンのある食卓

ふっくらと焼けたパンのこうばしい香り！ そして美味しいお料理！ 今ではパンは食卓に欠かせないものとなっています。

食パン、ロールパン、フランスパンなどの基本のパンの他に、デニッシュ類、あんパン、メロンパン・・・・パン屋さんには数えられないくらいたくさんの種類の美味しいパンが並んでいます。

私たちはパンをさらに美味しく、また、パンに良く合い、パンを引き立てる料理講習会を地域で行いました。

パンの普及につとめている横浜市綜合パン協同組合の依頼により、地域で料理講習会を行いました。横浜市内を中心にその近郊も含めて、年に3～6回、21回の講習会を行い丸5年が経ちました。講師は地域で乳幼児から高齢者まで多くの方々を対象に、よりよい食生活を送れるよう活動している（社）神奈川県栄養士会地域活動栄養士協議会の会員です。

会場は地区センター、幼稚園、学校などで、参加者は幼児（親子）から高齢者まで幅広く、男性料理教室でも開催しました。テーマはその時期等に合わせアイディアを盛り込んで、栄養面や彩りも考え、朝食に合うメニュー、ランチやパーティメニュー、クリスマスメニューなど、毎回好評でした。

この素晴らしいレシピを多くの方々に知ってもらい、皆様方の食卓を豊かにしていただけたらと思いました。

（社）神奈川県栄養士会地域活動栄養士協議会

会長 山戸 道子



# パンの歴史

近年、日本では若者を中心に朝の欠食が多く見られ、子どもたちも朝食抜きのまま学校に行くことが増えています。一日の始まり、元気のもとになる朝食を大切にしたいものです。

世界の朝食について調べてみると、主食をベースに大きく二つに分けられ、雑穀類を粉食にする食べ方と、粒食にして食べる方法があるといわれています。

粉食の代表的なものはパン、粒食は米です。ヨーロッパの朝食はパン、焼きたてのパンの香ばしさは、朝から食欲をかき立ててくれるといわれます。パンは使う原料により、ライムギを使う黒パンと小麦を使う白パンに分かれます。他方、アメリカではパンのほかに、朝食用の穀物の加工品がいろいろ作られ、コーンフレーク、オートミールなどがよく使われています。アジア地域では、雨や川などの天然資源が豊富なほか、肥沃な米作地帯が多くあることから、主食となる穀物は米が中心です。中国のお粥の文化や、日本ではすしなど米の文化が発展しました。

現在では、粉食を中心としたパンが、肉、卵、酪農製品、ジャムなどを組み合わせて朝食の食卓に、調理パンなどは昼食、間食として広がっています。

## パンの歴史

**原型**：パンの原型は2種類あります。薄く、平たく焼いた平焼きパンと、小麦粉に酵母を加えて膨らませて焼く発酵パンです。前者はおそらく原始的なパン作りの原型でしょう。

古代エジプトの絵画や、彫刻にさまざまな製パン工程が見られます。大きな石の上で穀物を挽き、その粉を水で練り、そのまま放置しておくと空気中の酵母や細菌がついて増殖し、アルコールと炭酸ガスを出す発酵作用が起こり、練り生地が膨らみます。これを焼いたのが自然発酵によるパンです。

**技術**：このパンの製法は、エジプトから古代ギリシャの都市国家に伝わり、製粉技術とともに製パン技術も大いに発達し、白いパンが焼けるようになりました。ローマ帝国全盛の時代は、戦争で征服した国々からパン焼き職人を連れ帰り、パン作りを競わせて、製パン技術の進歩をはかりました。

**酵母**：パン生地を膨らませるために、ビール酵母菌を利用するようになってから、パンは柔らかく、より一層おいしくなりました。顕微鏡の発明に伴い、酵母菌の存在が確認され、発酵の神秘もパスツールにより1859年に解きあかされました。

## 珍しいパンの名前の由来

**グラハムブレッド** アメリカの食餌法改革者であるグラハム牧師の名前を付けたグラハム粉を使ったイギリスパン。グラハム粉(全粒粉)とは、小麦の全粒を粉碎したもので、皮も胚芽も入っている。

**ブリオッシュ** バターと卵をたっぷり使ったパン。名前の由来は Brie et hoches(ブリ エ オシュ 碎いて攪拌する)が一つになってブリオッシュになった。

**クロワッサン** 1686年オスマントルコがブタペストを包囲し、市の中心部を攻めるため地下道を掘っていた。深夜その物音を聞きつけたパン屋の急報で攻撃を免れ、パン屋にはその褒美として、オスマントルコのはたの紋章である三日月のパンを作る特権が与えられた。こうしてクロワッサン(三日月型のパン)が生まれた。

**ピタパン** 中近東のパンで、半分に切ると上下二層に分かれるので間に肉などをはさんで食べる。

**饅頭(まんとう)** イースト菌を使った中国の蒸しパンで、中にあんは入れない。

参考資料 「朝食クッキングアドベンチャー」 ネッスルホームエコノミックサービス

文責 秋山治子

## 目次一覧表

### さわやかな朝に

1. パンのメニューは朝食のみかた	1
(きのこのスープ、切り身魚のバーベキューソース焼き、トマトのオーブン焼き、グリーンアスパラガスのマリネ、メープルカスターとパン)	
2. 簡単、忙しい朝のパンメニュー	3
(ヨーグルト風味パンプディング、れんこんサラダ、アボカドとひじきのサラダ、肉巻きポテト)	
3. ちょっと時間のある朝に	5
(額縁トースト、かぶと柿のサラダ、洋風けんちん汁、りんごマフィン、オレンジゼリー)	
4. 忙しい朝には	7
(トマトのカナッペ、じゃことチーズのトースト、卵とキャベツのサンド、鶏のトマトスープ、パンプディング具)	

### サマザマな場面で

5. ランチタイムのひとときに	9
(ほうれん草のパンキッシュ、バニヤカウダ、たっぷりきのこのスープ、ブリオッシュフルーツ)	
6. 育ち盛りのパンレシピ	11
(サンドパン<ドライカレーサンド&チキンサンド>、ブレッドサラダ、クイックオニオンスープ、豆乳フレンチトースト)	
7. パンに合うおかずのレパートリーを増やそう！	15
(パンの盛り合わせ、トスカーナ風ミネストローネ、温野菜ドレッシング添え、根菜の洋風煮物、きのこたっぷり豆乳スープ)	
8. パンをおいしく食べましょう	17
(簡単ドライカレーパン、ガーリック炒めパンの中華あんかけ、チキンのコーンクリームスープ・ガーリックトースト添え、クロワッサンのクレームダマンド焼き、フラワー・バスケット)	
9. パンでつくるしあわせタイム	19
(スタッフドフランス、パンプディング、カリカリジャコトースト、根菜ときのこのスープ、水菜とサーモンのサラダ、)	
10. 「火」を使わない料理	21
(コの字サンド、オープンサンド2種、カンカンミネストローネ、アップルトースト)	
11. ハーブをとり入れたパン料理	23
(3食ロールサンド、ポークビーンズ、シーザーサラダ、ブリオッシュのデザート・オレンジ風味)	
12. 和食の食材を使って	25
(根菜のミネストローネ、大根と水菜のかりかりじゃこサラダ、2種類のパンのカナッペ、パンプディング)	

13. エスニックな食卓に～……………27  
 (タンドリーチキン、オニオンスープ、ホタテ入り大根サラダ、焼バナナ、チャイ、りんごジャム)

## ホームパーティを楽しく

14. ブランチやパーティにも……………29  
 (チーズマヨトースト、スタッフドバゲット、根菜のミネストローネ、パンプディングいちごソース)
15. 親子で楽しむパーティに……………31  
 (サラダトースト、コーンチャウダー、クルトンサラダ、パン・デ・ケーキ)
16. 気分はリッチに…ロールパンを添えて……………33  
 (アボカドのシチュー、牡蠣のグリル・ガーリックラスク添え、ローストビーフサラダ添え、柿のデザート、フレッシュりんごティとりんごチップス)
17. ちょっとしたパーティ気分で……………35  
 (フランスパンを使ったグラタン ラザニア風、サンドイッチ・ア・ラ・カルト、パンによく合う野菜たっぷりスープ、チョコレートティラミス)
18. 大人の時間を愉しむひとときに……………37  
 (カナッペ数種、野菜巻きサンド、オニオングラタンスープ、エスプレッソサバラン)
19. 親子料理教室 楽しいクリスマス……………39  
 (チキンクリームカレーシチュー、ツリーサラダ、パンでケーキ、ロールパン)
20. パンで楽しむクリスマス……………41  
 (クリスマスミートローフ、コーンの豆乳スープ、きのこのキッシュ、フリコット、ヨーグルトかんのグレープフルーツ添え)
21. クリスマスの食卓にホットなパンとオードブルを……………45  
 (バンズパンの豆乳ソース詰め、マッシュポテトとミニトマトのきのこ風、ローズヒップゼリー、4種のオープンサンド、レタスとミックスビーンズのサラダ)



# 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
固体スープ	2 個
水	5 カップ
塩、こしょう	少々
パセリ	少々

### 作り方

- 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。
- 鍋に分量の水と固体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。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

- トマトは縦半分に切り、薄切りにする。
- ベーコンは2cmに切り、キャベツは角切りにする。
- 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。
- 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

- トマトは種を除き、玉ねぎと共にみじん切りにする。
- 調味料を合せ、ドレッシングを作り①を合せておく。
- 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。
- 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

- 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。
- ①に40°C位に温めた牛乳を混ぜながら少しづつ加える。メープルシロップも加えて混ぜる。
- ②を火にかけ、粉っぽさがないように練る。
- 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



# 簡単、忙しい朝のパンメニュー



## ヨーグルト風味パンフレイジング

### 材料 4人分

食パン(6枚切り)	1枚
りんご	1/2個
干しうどう	40g
卵	2個
砂糖	30g
ヨーグルト	100g
生クリーム	100ml
牛乳	100ml

### 作り方

1. 食パンを2cm角にカットする。りんごは、皮ごと薄切りにする。
2. 干しうどうは熱湯につけて戻す。
3. 卵、砂糖をよく混ぜ、ヨーグルトを混ぜ合わせる。
4. ③に生クリーム、牛乳を混ぜ合わせて食パンを浸し、卵液を軽く吸わせる。  
りんごとレーズンも加える。
5. ココット皿やグラタン皿などの耐熱皿に流す  
(深さは、2cm位)
6. あらかじめ180℃に熱したオーブン、あるいはオーブントースターで20~25分位、上面に焼き色がつくまで焼く。

## れんこんサラダ

### 材料 4人分

れんこん(中)	1節
にんじん	1/4本
A	しょうゆ 大さじ1/2
	みりん 大さじ1
	水 100ml
マヨネーズ	大さじ3
きなこ	小さじ2

### 作り方

1. れんこんと人参は皮をむいて厚さ2mmの半月切りにする。
2. 鍋にAの材料を入れ、れんこんと人参を加えて火を通す。
3. れんこんと人参が好みの硬さまで煮え、下味がついたら、鍋から取り出してさましておく。
4. ボールにマヨネーズときなこを混ぜ、②を加えて和える。



れんこんのシャキシャキと  
パンのしっとりがマッチ  
します。

## アボカドとひじきのサラダ

### 材料 4人分

アボカド	1 個
レモン汁	1/4 個
乾燥ひじき	15g
A	カッテージチーズ 大さじ 3
	マヨネーズ 大さじ 1
	塩・こしょう 少々

### 作り方

- アボカドは 種のまわりを縦1周切り込みを入れ両手に挟み、ねじるように2つに分ける。包丁の角で種を突き刺して取り、皮をむく。一口大に切って、レモン汁をかける。
- 乾燥ひじきは、たっぷりの水で柔らかく戻しザルに上げ、流水で洗ってから水気をきる。
- Aの材料を合わせ、アボカドとひじきを加えて和える。

## 肉巻きポテト

### 材料 4人分

豚もも薄切り肉	300g
冷凍フライドポテト	約 200g
小麦粉	適宜
サラダ油	小さじ 2
塩、こしょう	適宜
野菜ジュース	200ml
マッシュルーム	6~8 個
ケチャップ	大さじ 1
塩	小さじ 2/3
ドライパセリ	適宜

### 作り方

- 肉を広げて、塩、こしょうし、凍ったままのフライドポテトを巻く。  
巻き終わったらまわりに軽く小麦粉をまぶし、余分な粉ははたく。
- フライパンにサラダ油を入れ、①を入れ転がしながら全体に薄く焦げ目がつくまで焼く。
- 野菜ジュースと 3 mm 厚さに切ったマッシュルーム、ケチャップ、塩を加え 10 分位煮る。  
皿に盛り、ドライパセリをふる。

冷凍フライドポテトを  
使うと簡単で、  
柔らかい食感に



# ちょっと時間のある朝に

## 額縁トースト

### 材料 2人分

食パン(8枚切り)	2枚
卵	1個
玉ねぎ	30g
ピーマン	20g
ロースハム	2枚
とろけるチーズ	30g

### 作り方

1. 食パンは耳から 1cm 位内側に 1周切れ込みを入れる。
2. 玉ねぎ・ピーマン・ハムはせん切りにする。
3. 卵はときほぐしておく。
4. フライパンに薄く油をひき(分量外)パンの耳を入れ、くりぬいた部分に②を入れ、卵を流しいれチーズもふり入れ、パンでふたをして焼く。焦げ目がついてきたらひっくり返し裏側も焼く。
5. 焼き上がりを好みの大きさに切り分けて出来上がり。



## かぶと柿のサラダ

### 材料 2人分

かぶ	60g
かぶの葉	40g
柿	40g
(ドレッシング)	
オリーブオイル	小さじ 1/2
酢	小さじ 2
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

1. かぶと柿は皮をむき、いちょう切りにする。
2. かぶの葉は茹でて 2cm 長さに切る。
3. ドレッシングの材料を合わせ①と②を和える。器に盛り付けて出来上がり。

好みでドライフルーツ  
を散らしても……



## 洋風けんちん汁

材料	2人分
鶏もも肉	70g
ごぼう	30g
にんじん	50g
生しいたけ	4枚
しめじ	25g
長ねぎ	20g
ごま油	小さじ1/2
スキムミルク	20g
みそ	10g
だし汁	300cc

### 作り方

- 鶏肉はひとくち大、ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、しいたけは4つ切り、しめじは小房に分け、長ねぎは2cm輪切りにする。
- 鍋に油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・きのこ・ねぎの順に入れて炒め、油が全体に回ったら、だし汁を入れて煮る。(煮立ったらあくを取りながら中火で15分くらい煮る)
- 具材が軟らかくなったら、みそと水(大さじ2)で溶いたスキムミルクを加えて調味する。
- 器に盛り付けて出来上がり。

## りんごマフィン

材料	2人分
マフィン	1個
りんご	40g
かぼちゃ	80g
干しうどう	14g
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1

### 作り方

- マフィンは厚さ半分に割る。りんごは皮つきのままいちょう切りにし、電子レンジで1分位加熱する。かぼちゃは皮をむいて薄切りにし、電子レンジで2分位加熱してつぶす。干しうどうは水を少々かけふやかしておく。
- マフィンにかぼちゃ・りんご・干しうどうの順にのせ、牛乳で溶いたマヨネーズをかけオーブントースターで焦げ目がつく位焼く。
- 皿にのせて出来上がり。

## オレンジゼリー

材料	6人分
にんじん	250g
水	300cc
粉寒天	4g
砂糖	80g
レモン汁	1個分
オレンジキュラソー	大さじ2

### 作り方

- にんじんは薄切りにして水300mlで煮る。軟らかくなったら、ミキサーにかけピュレにする。
- 水300mlに寒天をふり入れ、火にかけ煮溶かし沸騰後2~3分煮て砂糖を入れる。
- ②に①を入れ、荒熱がとれたらレモン汁とオレンジキュラソーを加える。型に入れ冷やし固める。



# 忙しい朝には・・・



## トマトのカナッペ

### 材料 4人分

フランスパン	1/2 本
にんにく	1かけ
トマト	1個
バター	小さじ2
バジル	適宜

### 作り方

1. フランスパンは1cmの輪切りにし、にんにくをすりこむ。
2. トマトは皮と種をとり1cm角切りにするにんにくのみじん切り・バター・バジルを火にかけ、にんにくの香りがでたらトマトを加える。
3. ①の上に②をのせる。



## じゃことチーズのトースト

### 材料 4人分

食パン(6枚切り)	2枚
ちりめんじゃこ	20g
ピザ用チーズ	40g
マヨネーズ	小さじ2
青海苔	適宜

### 作り方

1. 食パンは半分に切る。
2. ちりめんじゃこ・ピザ用チーズ・マヨネーズ混ぜ合わせ①のパンに等分にのせてのばす。
2. オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで5分位焼く。 焼き上がりに青海苔をふる。



## 卵とキャベツのサンド

### 材料 4人分

ロールパン	4個
卵	2個
キャベツ	2枚
マヨネーズ	小さじ1
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ1

### 作り方

1. ボールに卵を割りいれてほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。キャベツは細切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱しキャベツを炒める。
3. しなりしたら塩・こしょうで味を整え、卵液を流し入れ大きく混ぜふんわり仕上げる。
4. ロールパンは真ん中に切り込みを入れ、切り口にバターをぬる。
- ③を詰めてトマトケチャップをかける。

## 鶏のトマトのスープ

### 材料 4人分

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
セロリ	1/2 本
ローリエ	1 枚
トマトの水煮缶	1/2 缶
スープ	3 カップ
オリーブ油	大さじ 1
白ワイン	大さじ 2
塩	小さじ 1/6
パセリ・こしょう	適宜

### 作り方

- 鶏もも肉は 3cm 角切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- 玉ねぎは薄切り、にんじん・セロリはせん切りにする。
- 鍋にオリーブ油をいれ①を炒め②も加えてさっと炒める。
- トマトの水煮缶をつぶしながら加えスープと白ワインを入れて煮る。
- 塩・こしょうで味を整える。
- 仕上がりにパセリをふる。

## パンフレティン具

### 材料 4人分

食パン (8枚切り)	2 枚
りんご	1/2 個
レーズン	大さじ 1
卵	2 個
牛乳	250ml
砂糖	40g
ラム酒	小さじ 2
バター	小さじ 2

### 作り方

- 食パンはみみを取って一口大に切る。
- りんごは縦六つ切りにし 3mm 厚さのいちょう切り、レーズンはぬるま湯につける。
- 卵・牛乳・砂糖・ラム酒を混ぜ裏ごしをする。
- 耐熱皿に①、②を入れて③を注ぎ 20 分程そのままおいてから、溶かしバターをかける。
- 180℃のオーブンに入れて約 20 分焼く。



# ランチタイムのひととき

## ほうれん草のパンキッシュ

### 材料 21cm タルト型 1台分

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

### 作り方

- 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。
- 卵を割りほぐし、生クリーム、小麦粉、塩、こしょう、ナツメッグを混ぜクリームソースを作る。
- 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。
- 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。
- クリームソースを流し、200°Cのオーブンで 20 ~ 25 分焼く。
- 器にサラダ菜を敷き、6 等分に切った⑤を盛り付ける。



## バニャカウダ

### 材料 4~5人分

ブロッコリー	1株
じやが芋	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 オリーブオイル アンチョビ缶 バター (牛乳)
	2かけ 200ml 30g 20g 適宜
フランスパンバケット	1/2本

### 作り方

- ブロッコリー、じやが芋、にんじんは好みの大きさに切り、茹でておく。
- 黄パプリカも切り、サッと湯通しする。
- ミニトマトは洗い、へたを取り。セロリも洗い、筋を取り、スティックに切る。
- 野菜が準備出来たら、皿にそれぞれ綺麗に盛りつける。
- 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。
- 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 ケ
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

- しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- えのき茸は根元を切り落とし、1/2長さに切り、ほぐす。
- マッシュルームは、薄切りにする。
- 水菜は根を切り落とし、4~5cmに切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、きのこを加えて炒める。
- ⑤に水を加え3~4分煮る。
- 鶏ガラスープの素を加え塩、こしょうで味を整える。
- 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 ケ
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 ケ
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

- ブリオッシュはナイフで中身をくり抜き器を作る。
- クリームチーズとヨーグルトを混ぜなめらかにする。
- 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。
- ①に②のクリームを入れ、③のフルーツを、入れる。
- 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・・・





# 育ち盛りのパンレシピ



## サンドパン（ドライカレーサンド&チキンサンド）

### 材料 5人分

#### (ドライカレー)

挽き肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	1 個
にんにく	1/2 片
しょうが	1/2 片
油	小さじ 1 弱
ドライパック大豆缶	1/4 缶
固体スープの素/水	1 個/150cc
A カレー粉	大さじ 1/2
ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 1/2
中濃ソース	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
みりん	大さじ 1/2
塩・こしょう	適宜
片栗粉	適宜
グリーンカール	適宜

#### (チキン)

鶏ささみ	2と 1/2 本
塩・こしょう	適宜
油	適宜
トマト	小 1 個
アボカド	1/2 個
スライスチーズ	2と 1/2 枚
バジル	5 枚

ロールパン

10 個

### 作り方

#### (ドライカレー)

○野菜はみじん切りにしておく。

1. フライパンに油をしき、にんにく・しょうがを入れ、野菜・肉・大豆を炒める。
2. ①にコンソメと水を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。調味料を入れ、煮詰める。
3. 塩・こしょうで味を整え、水分が多ければ、片栗粉でまとめる。
4. 食べる直前にグリーンカールと③の具をパンにはさむ。

#### (チキン)

1. ささみに塩・こしょうをして肉たたきでハム状にのばす。
2. トマト、アボカドはスライスしておく。
3. フライパンに油を熱し、肉を両面焼く。熱いうちにチーズ 1/2 をのせておく。
4. ②、③、トマト、アボカド、バジルをパンにはさむ。

チーズのコクでマヨネーズを使わずにヘルシーに！

## フレッドサラダ

### 材料 5人分

#### (ドレッシング)

生クリーム	100g
ブルーチーズ	50g
レモン汁	大さじ1
ブラックペッパー	少々

パプリカ	1/6個
ベビーリーフ	1/2パック
グリーンカール	1/2束
水菜	1/2束
フランスパン	適宜
にんにく（みじん切り）	1/2片
オリーブオイル	大さじ1/2
くるみ（碎く）	適宜

### 作り方

○野菜は洗って一口大にし、水気を切っておく。

パンも一口大に切っておく。

#### (ドレッシング)

生クリーム・チーズをよく混ぜ、レモン汁・ブラックペッパーを加える。

1. フライパンにオリーブオイル・みじん切りにしたにんにくを入れ、火にかけ、パンを炒める。
2. 皿に野菜を敷き①のパンを並べ、食べる直前にドレッシングをかけ、碎いたくるみを散らす。

彩り鮮やか！  
パンでボリューム  
アップ！

## クイックオニオンスープ

### 材料 5人分

玉ねぎ	1と1/4個
バター	20g
ビーフブイヨン	4カップ分
パセリ・ローリエ	適量
フランスパン（薄切り）	1枚
グリエールチーズ	適宜
パセリ	適宜

お子さんの夜食にも・・・  
体が温まる1品です！

### 作り方

1. 玉ねぎは、根の部分をつなげた状態でくし切りにする。
2. 鍋にバターを入れ、玉ねぎをきつね色に焼付け塩・こしょうをする。
3. ②にビーフブイヨンを入れ、弱火で20分程度煮る。
4. フランスパンにチーズをのせ、きつね色になるまでトーストする。
5. グラタン皿に、③の玉ねぎ・スープを注ぎ④のパンをのせる。パセリのみじん切りを散らす。

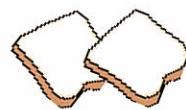
## 豆乳フレンチトースト

### 材料 5人分

食パン	6枚切り	2と1/2枚
豆乳		100~150g
卵		1個
バター		30g
くろみつ		適宜
きなこ		適宜

### 作り方

- 卵を割りほぐし、豆乳を混ぜておく。
- ①にパンを浸し、フライパンにバターを溶かして焼く。
- 食べやすい大きさに切り、盛りつける。
- くろみつ・きなこをかける。



ヘルシーな和風のフレンチトーストです！  
おやつにどうぞ～

しっかり食べて元気を作ろう！！

おやつは食事の一部です  
これらのレシピはおやつとしても楽しめます！







# パンにあうおかずのレパートリーを増やそう!



## パンの盛り合わせ

### 1人分の量

バターロール	1個
フランスパン	1枚

## トスカーナ風ミネストローネ

### 材料 6人分

鶏肉	100 g
白いんげん豆（水煮）	230 g
じゃがいも	200 g
かぼちゃ	300 g
にんじん	120 g
玉ねぎ	200 g
セロリ	50 g
セロリの葉	20 g
固体スープの素	2個
水	1 ℥
オリーブ油	大さじ 1
塩・こしょう	少々
パルメザンチーズ	大さじ 2

### 作り方

1. フランスパンは2cm位の斜めスライスにする。
2. バターロールとスライスしたフランスパンをお皿に盛りつける。



### 作り方

1. 白いんげん豆は、豆と汁にわける。
2. 鶏肉は一口大に切る。  
じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリは、1cm角に切り、かぼちゃは少し大きめに切る。セロリの葉は刻んでおく。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉・玉ねぎを炒め、セロリ・にんじん・じゃがいも・かぼちゃを順に炒める。
4. ③に水を入れ、固体スープの素を加え煮、野菜が柔らかくなったら豆を加える。
5. ひと煮たちしたら塩・こしょうで味をととのえる。
6. 器に盛り、好みでパルメザンチーズとセロリの葉をのせる。



豆からも食物繊維  
がとれるメニュー  
です。

## 温野菜ドレッシング添え

### 材料 6人分

ブロッコリー	180 g
カリフラワー	180 g

### カレードレッシング

{ カレー粉	小さじ 1
マヨネーズ	大さじ 3
しょうゆ	小さじ 2/3
生クリーム	大さじ 1と 1/2

### 作り方

1. ブロッコリーとカリフラワーは子房にして、塩を加えたお湯で茹でる。
2. 器に盛り、合わせたドレッシングをかける。



大根やにんじん  
にも、合います。

## 根菜の洋風煮物

### 材料 6人分

大根	450 g
里芋	240 g
にんじん	120 g
ごぼう	180 g
ベーコン	60 g
バター	18 g
水	2カップ
固体スープの素	1個
パセリ	12 g
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1 と 1/2
こしょう	少々

### 作り方

1. 大根・里芋・にんじん・ごぼうは皮をむき、一口大に切る。
2. ベーコンは、一口大に切る。
3. バターで①・②を炒める。
4. 水と固体スープの素・塩・砂糖・こしょうを加え、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮る。
5. 器に盛り、みじん切りのパセリをふる。



## きのこたっぷり豆乳スープ

### 材料 6人分

しめじ	大 1 パック
エリンギ	1/2 パック
生しいたけ	大 4 枚
玉ねぎ	120 g
ベーコン	60 g
三つ葉	20 g
バター	10 g
水	100ml
豆乳	600ml
牛乳	300ml
固体スープの素	2 個
塩・こしょう	少々
パルメザンチーズ	大きさじ 3

### 作り方

1. きのこ類は石づきをとり、しめじは小房に分け、エリンギは半分にし薄切り、生しいたけは 4 つ切りにする。
2. 玉ねぎは、薄切りにする。
3. ベーコンは一口大に切る。
4. 鍋にバターを溶かし、①・②・③を炒める。
5. 水を加え固体スープの素を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
6. ⑤に豆乳・牛乳を加え、沸騰直前に火を止める。
7. 塩・こしょう・パルメザンチーズで味を整える。



# パンをおいしく食べましょう

## 簡単ドライカレーパン

### 材料 (5~6人分)

合挽き肉	150g	A	スープ	100cc
玉ねぎ	100g		カレールウ	30g
にんにく	1片		トマトケチャップ	大さじ1/2
ピーマン	1個		ウスターーソース	小さじ2
パプリカ	1/4個		塩	少々
バター	大さじ1		卵、小麦粉	(のり用含む)
サンドウイッチ用食パン	5~6枚		パン粉	、揚げ油

### 作り方

- 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ピーマン、パプリカは粗みじん切り。
- バターで玉ねぎ、にんにくを炒め、合挽き、他の野菜も炒める。
- ②にAを加え汁がなくなるまで煮て冷ます。
- パンを菜箸で伸ばし、具をのせ周りにのりをつけ、フォークで押さえ、粉、卵、パン粉をつけて揚げる。

## ガーリック炒めパンの中華あんかけ

### 材料 (5~6人分)

にんにく	1片 (みじん切り)	A	スープ	1カップ
油	少々		酒	大さじ1
豚肉	60g		醤油	小さじ2
赤ピーマン	1/4個		砂糖	小さじ1/2
黄ピーマン	1/4個		塩、こしょう	少々
生姜	1片 (薄切り)		片栗粉	大さじ1
えび	3本 (3~4に切る)		水	大さじ1~2
木耳	2g (戻して切る)			
竹の子	60g (薄切り)			
白菜	2枚 (2cm角に切る)			ニンニクオイル少々
チンゲン菜	1株 (2cm角位に切る)			
食パン	(6枚切り) 3枚			

### 作り方

- 食パン1枚を1・2等分に切るニンニクオイルをパンにつけ200°Cのオーブンで3分焼く。
- 油大さじ1を熱しにんにくを入れエビ、豚を炒め取りだす。
- つづいて油をたして生姜を入れ野菜、Aを入れて煮る。野菜が柔らかくなったらエビ、豚肉を戻し煮て水溶き片栗粉でトロミをつける。
- パンを器に盛り③をかける。



## チキンのコーンクリームスープ ガーリックトースト添え

### 材料 (5~6人分)

鶏もも肉	1枚
玉ねぎ（中）	1個
にんじん	50g
セロリ	1/4本
小麦粉	大さじ3
にんにく、生姜	各1片
パセリ（みじん切り）	少々
ロリエ	1枚
牛乳	400ml
スープ	400ml
コーン缶（クリーム）	小1缶
バター	大さじ1
フランスパン（バゲット）	

### 作り方

- 1、バターでにんにく、生姜のみじん切りを炒める。
- 2、①に玉ねぎ、セロリ、にんじんの薄切りを加えコロコロに切った鶏肉を入れる。
- 3、粉を振り入れ炒めスープを少しづつ加え、ロリエを入れ煮込む。
- 4、途中で牛乳を入れコーン缶を加え味を整える。
- 5、皿に盛りパセリを散らし、ガーリックトーストを添える。  
(ガーリックトースト・2~3分焼きバターをぬり  
ガーリックをこすり2分焼く)

## クロワッサンのクレームダマンド焼き

### 材料 (5~6人分)

バター	70g
砂糖	60g
アーモンドプードル	70g
薄力粉	10g
卵	1個
ラム酒	大さじ1
クロワッサン	3個

### 作り方

- 1、バターを柔らかくして、砂糖を少しづつ混ぜる。
- 2、プードル、粉を入れて次に卵を混ぜ、ラム酒を加える。
- 3、クロワッサンを横に半分に割り②のクレームダマンドをぬりレーズンを散らし 190℃で3~5分焼く。

## フラワーバスケット

### 材料

サンドイッチ用食パン
ポテトサラダ
トマト
サーモンやかつおフレークなど好みのものでよい

### 作り方

- 1、サンドイッチ用食パンに4か所切れ目をいれる。
- 2、マフィン型に敷きこみ 200℃で焼く。
- 3、周りに色がついたら取り出し好みの具を入れて皿に盛り付ける。

# 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	40 g
きゅうり	40 g
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

- 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。
- 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つておく。
- 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。
- 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。
- 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。

## パンフレイシング

### 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
種抜きブルーン	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

- 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。
- 食パンは1~1.5センチ角に切る。
- りんごは小さめのいちょう切りにする。ブルーンも小さめに切っておく。
- 個々の器に食パンと③を入れ、上から①の卵液を注ぐ。
- 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いれて弱火で20分位蒸す。

\*冷ました方が美味しい

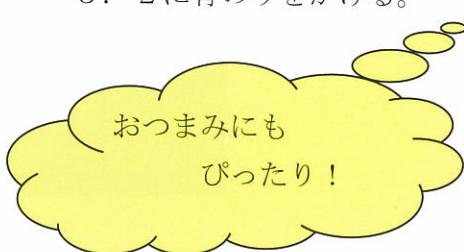
## かりかりじゃこトースト

### 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

- パンにラップをかけ麺棒で薄くのばす。
- 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。
- 2に青のりをかける。



## 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
固体スープの素	2ヶ
塩・こしょう	適宜
サラダ油	適宜
ロリエ	2枚

### 作り方

- 戻した干ししいたけは食べやすい大きさに切る
- 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。1cm位に切り、下茹でして水気を切る。
- 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。
- にんにくは粗みじんに切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にサラダ油とにんにくを入れ、弱火で炒める。
- 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。
- ⑥にしいたけの戻し汁と、水、固体スープの素、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	80 g
大根	100 g
玉ねぎ	100g
青しそ	1束
スモークサーモン	50 g
A	
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

- 水菜は4センチ位に切る。大根は4cm位のせん切りにする。
- 青しそはせん切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
- 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。
- 器に盛り、Aのドレッシングをかける。

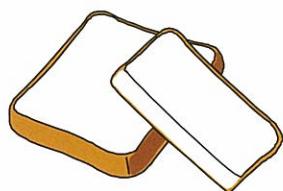


# 「火」を使わない料理

## 「コ」の字サンド

### 材料 7人分

食パン 8枚切り	7枚
卵 Lサイズ	3個
明太子	70g
マヨネーズ	35g
サラダ油	大さじ1



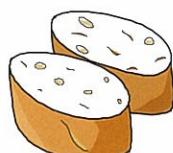
### 作り方

1. 食パンは、半分に切り、袋状にナイフを入れておく。トーストにしてもよい。
2. 卵はスクランブルエッグにする。
3. ②が冷めたら、明太子は薄皮を取り、中身とマヨネーズを加え混ぜる。
5. ①に挟む。

## オープンサンド 2種

### 材料 7人分

フランスパン(2cm厚さ)	14枚
A トマト	140g
しらす干し	35g
オリーブ油	大さじ1
B キャベツ	280g
ツナ缶	70g (1缶)
酢	大さじ2
塩	小さじ1/4
ローリエ	1枚



### 作り方

A

1. うす切りにしたトマトと、熱湯をくぐらせて、水切りした、しらす干しをのせ、オリーブオイルをかける。
2. フランスパンにのせる

B

1. キャベツを幅5mm位の粗いせん切りにし、鍋にいれ、ツナ缶を汁ごと入れる。塩を加え蒸し煮にする。あればローリエの葉を1枚入れる。
2. 仕上げに酢を入れ、水気をとばす。火からおろして冷ます。
3. フランスパンにのせる。

## カンカンミネストローネ

### 材料 7人分

トマトジュース	900ml
トマト缶	400g (1缶)
大豆水煮缶	140g (1缶)
シーチキン缶	80g (1缶)
トウモロコシホール缶	140g (1缶)
マカロニ	70g
固形スープの素	2個
こしょう	

### 作り方

1. なべにマカロニ以外の材料をいれ、火にかける。
2. ①が煮立ったら、マカロニを入れて柔らかくなるまで煮る。
3. 仕上げにこしょうをふる。

\*マカロニだけでなく、そうめんでもよいです



## アップルトースト

### 材料 7人分

サンドイッチ用パン (10枚切り)	7枚
りんご	1個
バター	30g
シナモンパウダー	適宜
スティックシュガー 3g	7本
ホットクッキングシート	

### 作り方

1. パンにめん棒を当て、両面をのして薄くする。
2. ①にバターをぬり、うす切りにしたりんごをのせる。
3. スティックシュガーを全体にかけ、好みでシナモンパウダーをかける。
4. 表面がこんがりするまで焼く。

「火」を使わない料理は電磁調理器電子レンジ、オーブントースターを活用して！！



# ハーブをとり入れたパン料理

## 3色ロールサンド

### 材料 5人分

サンドイッチ用食パン	15枚
ピーナツバター	50g
バナナ	200g
レモン果汁	適宜
スライスチーズ	50g
パイン缶	60g
マーガリン	適宜
卵	2個
玉ねぎ	50g
マヨネーズ	20g
トマトピューレ	20g
塩・こしょう	適宜
サラダ菜	5枚

\* パンを花型で抜いたり胚芽パン等にして変化をつけると楽しい

### 作り方

- パンにピーナツバターをぬり、バナナは薄切りにして、レモン汁をかけておく。
- パンにマーガリンをぬり、チーズ・パインをのせる。
- 卵は固ゆでにしてみじん切りにし、玉ねぎ・パセリもみじん切りにする。マヨネーズ・トマトピューレ・塩・こしょうで調味する。マーガリンをぬったパンにサラダ菜をのせさらに卵をのせる。
- ラップの上に①. ②. ③. それぞれをのせて巻き、両端をしっかりとまとめ、しばらく置いて落ち着かせる。
- それぞれのサンドを2~3等分にする。

ピックに刺すと綺麗です！

行楽やお弁当の時はラップに巻いたまま、どうぞ！

## ポークビーンズ

### 材料 4~5人分

にんにく	1片
油	適宜
豚薄切り肉	200g
にんじん	150g
玉ねぎ	150g
キャベツ	200g
白インゲン豆(缶)	1缶
ローリエ	2枚
トマト水煮缶	1缶
固体スープの素	2個
赤ワイン	50ml
塩・(砂糖)	小さじ1
こしょう	適宜
パセリ	適宜

### 作り方

- にんにくを油で炒め豚肉・玉ねぎのスライス・いちょう切りのにんじん・キャベツもいれ、3カップの水と固体スープの素・インゲン豆・ローリエもいれて煮込む。
- 豆・野菜が柔らかくなったらトマト缶・赤ワイン・塩・こしょう・好みで砂糖を入れて味を整えパセリを入れて仕上げる。

\* 白インゲン豆の代わりに「大豆の水煮」を利用してもいいでしょう。

ローリエ(ロ)：月桂樹の葉・英語ではベイリーフ

原産地は地中海東部　魚や肉料理によく合い、煮込み・スープ・シチューには欠かせない香辛料。防腐効果もあり、肉や魚の焼き物には粉末を！

## シーザーサラダ

材料 4~5人分

食パン	1枚
揚げ油	適宜
ロメインレタス	1株
ベビーリーフ	1袋
パルメザンチーズ	適宜
ドレッシング	
オリーブオイル	大さじ1
醤油	大さじ1
レモン汁	大さじ1
ハーブ類	小さじ1

### 作り方

1. 食パンは1cm位の角切りにして、油で揚げる。
2. レタスとベビーリーフは一口大に切り、①を混ぜ、ドレッシングをかける。
3. チーズを散らす。
4. 好みで粗挽きこしょうをふると、味がします。

\*ハーブはタイム・ローズマリー・バジル等です。市販のドレッシングでも手軽にできます。

\*市販のクルトン・松の実・ココナッツ等を入れても良いでしょう。

## ブリオッシュのデザート・オレンジ風味

材料 5個分

ブリオッシュ	5個
オレンジ果汁	200ml
はちみつ	大さじ2
生クリーム	100g
砂糖	大さじ2
オレンジリキュール (グラムマニエ等)	大さじ2
葉つきのいちご	5個

### 作り方

1. ブリオッシュは食べやすく切りオーブンで軽く焼く。
  2. オレンジ果汁を鍋に入れ、はちみつを加え、煮溶かす。火を止めてからリキュールを入れ、冷ましておく。
  3. 生クリームを泡立て、砂糖を入れる。
  4. パンにオレンジ果汁をかけ、苺を1/2に切り、飾る。生クリームをつけていただく。
- \* 苺の代わりに、オレンジ・キーウイ・みかん等でも良いでしょう！

飲み物は紅茶

ダージリン・アッサム・  
アールグレイ等



# 和食の食材を使って

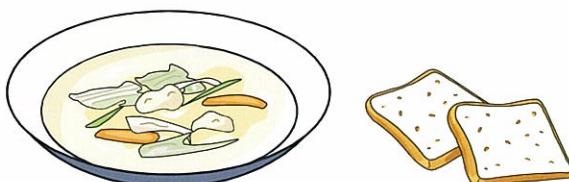
## 根菜のミネストローネ

### 材料 4～5人分

れんこん	4～5cm
人参	1本
里芋	4個
ごぼう	1/2本
長ねぎ	1本
にんにく	1かけ
オリーブオイル	小さじ1
ベーコン	1枚
大豆水煮缶	140g
トマト水煮缶	400g
水	5カップ
固体スープの素	2個
塩・こしょう	少々
タイム	小さじ1/3

### 作り方

- 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  
里芋は皮をむいて同じように切り、塩をまぶしてぬめり  
を洗う。ごぼうはたわしで洗って1cm位に切り、下茹で  
して水気を切る
- 長ねぎとにんにくは粗みじんに切り、ベーコンは1cm  
幅に切る。
- 鍋にオリーブ油とにんにく、長ねぎを入れて弱火にかけ、  
ベーコンを加え、混ぜながら炒める。
- 香りが出てきたら水気を切った野菜を加えて炒める。
- 全体に油がまわったらトマト水煮缶を加え、木べらで崩  
しながら混ぜ、水と固体スープの素を加えて煮る。煮立  
ったらアクをすくい、材料がやわらかくなるまで弱火で  
煮込む。
- 大豆缶とタイムを加え、10分位煮て塩・こしょうで味を  
ととのえる。



## 大根と水菜のかりかりじゃこサラダ

### 材料 4～5人分

水菜	80g
大根	200g
パプリカ	20g
ちりめんじやこ	40g
ごま油	大さじ1/2
ポン酢しょうゆ	大さじ2

### 作り方

- 水菜は4cm位に切る。大根とパプリカは4cm位  
のせん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、ちりめんじやこを  
かりかりになるまで炒める。
- 1を合わせて器に盛り、ちりめんじやこを  
ちらし、ポン酢しょうゆをかける



## 2種類のパンのカナッペ

### 材料 4~5人分

① フランスパン	1本
木綿豆腐	1/3丁
明太子	1/2腹
レモン汁	小さじ2
酒	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
まぐろの切り落とし	60g
オリーブオイル	少々
塩	少々
マヨネーズ	大さじ1
練りわさび	適宜
食パン (8枚切り)	2枚
アボカド	1/4個
② 生ハム	2枚
にんじん	150g
りんご	中1個
バター	10g
砂糖	15g

### 作り方

フランスパンは好みの大きさに切りトーストする。

#### Ⓐ 豆腐と明太子のディップ

- 豆腐はしっかりと水切りし、細かくすりつぶす。
- 明太子は薄皮をとってほぐし、レモン汁と酒をかける。
- ①と②をマヨネーズで和える。
- フランスパンを好みの大きさに切り、③をぬる。

#### Ⓑ まぐろのわさびマヨネーズ和え

- まぐろの切り落としはフランスパンの大きさに合わせて切り、オリーブオイルと塩を軽くぬっておく。
- フランスパンにまぐろをのせ、わさびマヨネーズをかける。

#### Ⓒ アボカドと生ハム

- ハムはパンの大きさにあわせて切る。アボカドはそれより小さめに切る。
- 食パンを1/4枚に切り生ハムとアボカドをのせる。

#### Ⓓ キャロリンジャム

- にんじんはすりおろし、りんごは薄いいちょう切り
- 鍋にバターを溶かし、にんじんを炒める。
- ②にりんごとさとうを加えて弱火で煮詰める。
- 食パンを1/4枚に切り、③をぬる。

### 作り方

- 卵をわりほぐし、さとう、牛乳、エッセンスを加えて、混ぜる。
- 食パンは耳を切り落とし、1~2cm角に切る。
- バターをぬった器に食パンを入れ、上から①の卵液をそそぎ干しぶどう、みかん缶を飾る。
- しばらくおいて、卵液がパンにしみ込んでから、蒸し器に入れて弱火で20分位蒸す。



## パンフレティング

### 材料 4~5人分

牛乳	2カップ
砂糖	1/3カップ
卵	3個
食パン (8枚切り)	4枚
干しぶどう	大さじ5
みかん缶	1/2缶
バニラエッセンス	少々
バター	少々

和の食材で  
パン料理を  
楽しみましょう



# エスニックな食卓に～



## パン3種類

- ・ロールパン
- ・フランスパン
- ・ぶどうパン

## タンドリーチキン

### 材 料 2人分

鶏もも肉	140g	
A	ヨーグルト	20g
	にんにく	1/2粒
	玉ねぎ	20g
	しょうが	1/2かけ
	カレー粉	大さじ1/2
	パプリカ	小さじ1/2
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1/2
	レモン汁	小さじ1
	サラダ油	小さじ1/3
	唐辛子	適宜
	ローリエ	1枚
サニーレタス	2枚	
きゅうり	40g	
トマト	1/3個	

### 作り方

- 鶏肉は脂肪を取る。筋切りをして観音開きにする。横半分に切る。
- にんにく、玉ねぎ、しょうがはすりおろす。
- Aを混ぜ、鶏肉を揉み込み30分位おく。
- オーブン180℃で皮面を上にしてこんがりと色がつくまで焼く。(30分~40分)
- ④を2cm厚さのそぎ切りにする。
- サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め薄切り、トマトは6等分のくし型に切る。
- 器に⑤と⑥を盛る。フランスパンにはさんで食べる。



## オニオンスープ

### 材 料 2人分

玉ねぎ	1/2個
サラダ油	小さじ1/3
マッシュルーム	2個
水	2カップ
固体スープの素	1と1/4個
パルメザンチーズ	小さじ2
パセリ	適宜
フランスパン薄切り	2枚
にんにく	少々

### 作り方

- 玉ねぎは縦半分に切る。繊維を断ち切るように薄切りにする。ラップをかけ電子レンジ600Wで1分かける。
- マッシュルームは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- フランスパンを1cm厚さに切り、にんにくをぬりオーブントースターで焼く。(約1分30秒)
- フライパンにサラダ油をいれ、玉ねぎを弱火であめ色になるまで炒める。マッシュルームを加え更に炒める。
- 鍋に水を入れ中火にかけ④と固体スープの素を入れ、2~3分煮る。
- 器に③を入れ⑤を注ぎ、パルメザンチーズとパセリを散らす。

## ホタテ入り大根サラダ

### 材料 2人分

大根	100g
塩	小さじ 1/3
ホタテ（水煮缶）	1/3 缶
パプリカ赤	20g
パプリカ黄	20g
貝割れ大根	1/3 パック
マヨネーズ	大さじ 1
ホタテ汁	小さじ 1/2



### 作り方

- 大根は皮をむき 4 cm の長さに切る。せん切りにして塩をふりしばらく置き、軽く絞る。
- パプリカ（赤、黄）は縦半分にして種を取る。大きいものは横半分にしてせん切りにする。
- ホタテ缶を身と汁に分ける。
- 貝割れ大根は根を切る。長い場合は半分に切る。
- ボールに①②③を入れマヨネーズで和える。
- 器に⑤を盛り、貝割れ大根を飾る。

## 焼バナナ

### 材料 2人分

バナナ	1 本
シナモン	小さじ 1
グラニュー糖	小さじ 1



アイスミルク 60g

### 作り方

- バナナは皮ごとグリルに入れ、焦げ目がつくまで焼く。
- 焼き上がったら皮をむき 1 cm 厚さの輪切りにする。
- Aを合わせる。
- 器に②を盛り③をかけ、アイスミルクを添える。

きなこを使って  
も美味しい

## チャイ

### 材料 2人分

水	1 カップ
紅茶の葉	小さじ 2
牛乳	1 カップ
シナモン	適宜

### 作り方

- 鍋で湯を沸かし、沸騰したら茶葉を加える。
- 茶葉が開いてきたら牛乳を加え、鍋肌に小さい泡が出たら火を止める。
- 茶漉しでこしながらティーカップにそそぎ、シナモンをふる。



## りんごジャム

### 材料

りんご	1 個 (200 g 位)
砂糖	40~50g
レモン汁	少々



### 作り方

- りんごは皮をむき、8等分に切り芯をとってイチョウ切りにする。皮は捨てない。
- 鍋にりんごを入れ上から砂糖をかけ 10 分置く。
- ②. を弱火にかけ、りんごの皮を上にのせフタをして煮る。
- 最後にレモン汁を入れて全体を混ぜて火を止める。

保存する場合は砂糖 40 %

# 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	大きじ 6
粉チーズ	大きじ 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	150 g
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	大きじ 1
カッテージチーズ	35g
塩	小さじ 1/4
練りからし	適宜

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

### 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. カツ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。





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

- 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。
- 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。
- 里芋は皮をむき1口大に切る。
- 長ねぎ・にんにくはみじん切りベーコンは1cm幅に切る。
- 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。香りがたらたら残りの野菜の水を切って加えさっと炒める。
- 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べらで粗くつぶす。
- ⑥に水4カップを加え煮る。
- 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…

## パンフレッテ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

- 食パンは小さな角切りにする。
- ボウ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。
- 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。
- 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りつつね色になるまで焼く。  
(20分くらい)
- 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。

# 親子で楽しむパーティーに



## サラダトースト

### 材料

フランスパン (1.5cm厚さ)	8枚
ツナ缶	小1缶
レモン汁	少々
マヨネーズ	大さじ2
ゆで卵	2個
ピーマン	1個
プチトマト	8個
バター	適宜
マヨネーズ	適宜

### 作り方

- バターは柔らかくしてパンの片面に塗る。
- ツナ缶は油を切って粗くほぐし、レモン汁をかけ、マヨネーズで和える。
- ゆで卵は輪切りにし、軽く塩をふる。
- ピーマンは薄い輪切りにし種を除き、プチトマトは半分に切る。
- パンに②を等分にのせ、ゆで卵、トマト、ピーマンをのせマヨネーズを細く、絞り出しオーブントースターで色良く焼く。

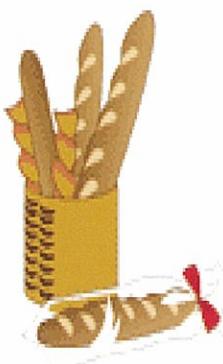
## コーンチャウダー

### 材料

鶏もも肉	1/2枚
じゃがいも	2個
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
コーンクリーム缶	小1缶
固体スープの素	1個
水	2 1/2カップ
牛乳	1カップ
サラダ油	大さじ1/2

### 作り方

- 鶏もも肉は一口大に切る。
- じゃがいも、にんじん、玉ねぎは4等分し、1cm厚さに切る。じゃがいもは、水にさらしておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を入れて炒めにんじん、水気を切ったじゃがいも、玉ねぎも加えて炒める。
- 水、固体スープの素を入れて煮立ったら火を弱めアクをすくう。コーン缶を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 温めた牛乳を加え、塩、こしょうで味を整え煮立つ直前に火からおろす。



## クルトンサラダ

### 材料

トマト	1 個
玉ねぎ	1 個
ピーマン	2 個
レタス	小 1/2 個
塩、こしょう	適宜
食パン（8枚切り）	2 枚
サラダ油	大さじ 1
バター	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 2
レモン	1 枚
酢	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

### 作り方

- トマトは皮を湯むきし、横半分に切って種を除く。
- ピーマンはへたと種を除く。
- 玉ねぎ、トマト、ピーマン、レタスはそれぞれ 2 cm 角に切る。
- 玉ねぎ、ピーマンは熱湯で素早く茹で、ざるにあげ水気を切る。トマトと共に塩こしょうをする。
- 食パンはさいの目に切り、サラダ油とバターできつね色に炒め焼きにし、クルトンを作る。
- オリーブオイル、レモン、酢、塩、砂糖を加えてドレッシングを作り、食べる直前に野菜とクルトンを和える。



## パン・テ・ケーキ

### 材料

食パン（8～10枚切）	1 斤
生クリーム	1/2 カップ <sup>°</sup>
砂糖	大さじ 2
バニラエッセンス	少々
バナナ	小 1 本
ブルーン	4～5 個
いちご	4～5 個

### 作り方

- 食パンを大きな型で 8～10 枚型抜きする。そのうち半量は中央をもう 1 回り小さい型で抜く。
- 生クリームに砂糖、バニラエッセンスを加えて角が立つまで泡立てる。
- バナナは 5～6 mm の厚さの斜め切りにする
- 穴の開いていない方のパンは食べ易いよう放射状に 6 つに切り、②を塗る。
- 中央をくり抜いたパンも 6 つに切ってのせ、残りのクリームを穴にのせる。
- クリームの上にフルーツを飾る。



# 気分はリッチに…ロールパンを添えて



## アボカドのシチュー

### 材料 2人分

アボカド	1/2個
玉ねぎ	100g
しめじ	30g
にんじん	50g
赤パプリカ	1/3個
シチューの素	40g
水	250ml
牛乳	100ml

\*アボカドの熟成状態で味わいの変化が楽しめます。

### 作り方

1. アボカドは2つに割って種と皮を除き、3cm角に刻む。
2. 玉ねぎは、大きくざく切りにする。
3. しめじは、石づきを除き、食べやすくほぐす。
4. にんじんは、乱切りにする。
5. パプリカは種を除き3~4cmの角切りにする。
6. 丂やキャセロールに玉ねぎ・にんじん・しめじを入れて蓋をし、電子レンジで4分加熱する。
7. 鍋に、⑥と分量の水を入れて一煮立ちさせ、パプリカを加えて火をとめ、シチューの素を加えて溶かす。仕上げに牛乳とアボガドを入れて軽く煮て火を止める。

## 牡蠣のグリル・ガーリックラスク添え

### 材料 2人分

牡蠣	4~6個
長ねぎ	2/3本
味噌	10g
粉チーズ	少々
フランスパン	薄切り2枚
ガーリックバター	10g

### ～ガーリックバターの作り方～

にんにく2粒をアルミ箔に包んで焼き、つぶす。そこへバターまたは、マーガリンを30gほど混ぜて出来上がり！トースターの予熱で溶かせば簡単。

### 作り方

#### 牡蠣のグリル

1. 牡蠣は、塩水で優しく洗い水気をふき取る。
2. 長ネギは、斜めに切る。
3. 味噌・オリーブオイルを混ぜ合わせ、牡蠣を入れて、さっくりとからませる。
4. クッキングシートを敷いたオーブン皿にねぎと牡蠣をのせる。残った味噌だけは上からかけ粉チーズをふる。
5. 230℃に熱したオーブンで15分焼く。

#### ガーリックラスク

1. フランスパンをオーブントースターの弱火で焼く。
2. 溶かしガーリックバターを塗る。

## ローストビーフ・サラダ添え

### 材料 8人分

市販のローストビーフ	250g
じゃがいも	中2個
水菜	80g
ごま	4g
塩	少々
こしょう	少々

\*好みでわさびを添える

### 作り方

1. 市販のロースとビーフは薄切りにする。
2. じゃがいもは、ごく細いせん切りにし、熱湯でさっと茹でて水にさらし、水気を絞る。
3. みず菜は洗って3~4cm長さに切り水気をきる。
4. ゴマは、クッキングシートにはさんでたたきつぶし、塩・こしょうと混ぜる。
5. 刻んだ野菜に、ごま・塩・こしょうをからめ、ローストビーフとともに盛り付ける。

## 柿のデザート

### 材料 作りやすい分量

柿	1個
梅酒	大さじ1

\*アルコールに弱い方は  
梅酒を煮立てることで  
アルコールを飛ばしましょう

### 作り方

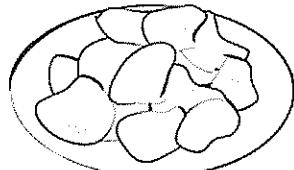
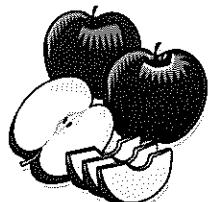
1. 柿は、皮をむいて1個を6~12等分にくし型に切る。
2. 小皿に柿をのせ、梅酒をかける。

\*柿がまだ固すぎる時は、梅酒をかけて電子レンジで1分加熱する。

## フレッシュりんごティとりんごチップス

### 材料 2人分

紅茶	適量
熱湯	適量
りんご	1個



### 作り方

1. リンゴは、薄くスライスし、温めたカップに、1~2片入れる。
2. 紅茶を熱湯で入れて、カップに注ぐ。

\*残ったりんごは、ごく薄くスライスまたは、ピーラーで引き、塩水にさらし水けをふき取る。  
耐熱皿に広げて置き、電子レンジで3~4分加熱し、様子を見て繰り返し、りんごチップスを作る。



# ちょっとしたパーティー気分で



## フランスパンを使った グラタン ラザニア風

### 材料 5~6人分

市販のミートソース	220g
{ フランスパンバゲット	120g
牛乳	180ml
チーズ（とろけるタイプ）	50g
粉チーズ	25g
{ ほうれん草	180g
バター	小さじ2
卵	2ヶ
バター（できれば無塩）	小さじ2

ちょっとずつ余った食材も、  
簡単！豪華な一品に大変身！

### 作り方

1. フランスパンは1cm角に切り、牛乳に浸す。
2. ほうれん草は茹でて水気を絞り1cm長さに切り、バターで炒める。
3. 卵は固ゆで卵にし、ポリ袋に入れて揉んで細かくしておく。
4. 耐熱皿にバター（分量外）を塗り、①の1/3量を敷きつめ、ミートソース半量をかける。
5. ④の上に粉チーズ1/3量とチーズ半量を敷き、2のほうれん草をのせる。
6. ⑤の上に①の1/3量を敷き、残りのミートソースをかける。
7. ⑥の上に粉チーズ1/3量と残りのチーズを振って③の卵を敷き、残りのチーズをのせる。
8. ⑦の上に①の残りのパンを上面を覆うように敷きつめ、バターを散らす。
9. 170℃に予熱したオーブンで、約40分焼く。

## サンドイッチ・ア・ラ・カルト

### 材料 6人分

{ サンドイッチ用食パン (みみなし)	18枚
マーガリン	50g
イチゴジャム	30g
{ ツナ缶	90g
玉ねぎ（みじん切り）	30g
マヨネーズ	30g
塩・こしょう	少々
{ ハム	6枚
レタス	60g
マスタード	少々

### 作り方

1. マーガリンを食パンに薄く均一にぬっておく。
2. ラップの上に①の食パン1枚にのせ、ジャムを6等分してぬり、ラップで巻く。（もう1枚も同様に作る。）
3. ツナは余分な汁けをきり、細かくほぐす。
4. 玉ねぎはみじん切りにし、塩をふって混ぜ、水にさらし、ペーパータオルで水けをとる。
5. ボウルに③、④を入れて混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょう少々で和える。
6. ①の食パン2枚に⑤のツナをはさみ、ラップで包む。
7. レタスは洗って水気をきっておく。
8. ①の食パン2枚にマスタードをぬり、ハムとレタスをはさみ、ラップで包んでおく。
9. 同様に残り4人分を作り、15分ほどなじませ、食べやすく切り分け、盛り付ける。

## パンによく合う 野菜たっぷりスープ

### 材料 6人分

玉ねぎ	90g
にんじん	60g
キャベツ	180g
じゃがいも	3ヶ
長ねぎ	90g
ベーコン	60g
しめじ	1/2パック
小松菜	30g
固体スープの素	2・1/2ヶ
水	1080ml
塩・粗びきこしょう	適宜

### 作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンは1.5cm角にする。
2. キャベツは2cm角に切り、長ねぎは幅1cmの小口切りにする。
3. しめじは石づきを取り、小房に分ける。
4. 小松菜は2cmの長さに切る。
5. 鍋に水と固体スープの素を入れ、玉ねぎ、にんじんを加えて火にかける。
6. 沸騰したら、ベーコン、キャベツ、長ねぎを加えて弱火で煮る。
7. ⑥にじゃがいも、しめじを加えて煮る。
8. 最後に小松菜を加え、塩・こしょうで味をととのえる。

## チョコレートティラミス

### 材料 5~6ヶ分

食パン(8枚切り)	1枚
A エスプレッソソース (マスカルポーネチーズに添付のもの)	10ml
微糖アイスコーヒー	50ml
生クリーム	100ml
砂糖	大さじ2
マスカルポーネチーズ	100g
ラム酒	小さじ2
ココアパウダー	適宜
飾り用チョコレート	適宜
あればミントの葉	

### 作り方

1. 食パンは耳を切り落とし、1cm角に切る。
2. ①をAに浸してしみ込ませ、軽く絞って器の底に敷く。
3. ボウルに生クリームを入れて泡立て、砂糖を2~3回に分けて加えさらに泡立てる。
4. ③にマスカルポーネチーズ、ラム酒の順に加え角が立つまで泡立てる。
5. ②の上に、④を盛りつけ冷蔵庫で15分位休ませる。
6. 食べる直前にココアパウダーを振り、チョコレートとミントを飾る。

エスプレッソソース  
がなければ、インスタントコーヒーを  
いたものでもOK。



# 大人の時間を愉しむひととき

## カナッペ数種

### 材料

サンドイッチ用食パン	1斤
きゅうり	1~2本
クリームチーズ	適宜
塩漬けいくら	〃
サーモン	〃
キャビア	〃
オリーブ	少々
サラダ菜	1株
玉ねぎ	1個
ミニトマト	1パック

### 作り方

- パンは1枚を4つに切り、軽くトーストする。
- きゅうりは薄い輪切りにする。オリーブも薄く切る。サーモンは、2cm位に切る。
- パンにクリームチーズを塗り、きゅうりをのせる。サーモン、イクラ、キャビアなどをトッピングしてオリーブをのせる。
- サラダ菜は洗ってよく拭く。玉ねぎは薄くスライスし水にさらし、水気を絞る。
- 皿にサラダ菜、玉ねぎ、トマトを添え、カナッペを並べる。

サラダ菜や玉葱で包んで  
食べるとさっぱりいただけます。



## 野菜巻きサンド

### 材料

食パン（耳なし）	1斤
ペースト3種	
〔冷凍グリーンピース 玉ねぎ（みじん切り）	200g 大さじ2
〔にんじん 玉ねぎ（みじん切り）	200g 大さじ2
〔じゃが芋 玉ねぎ（みじん切り）	150g 大さじ2
〔マヨネーズ 粒マスタード こしょう	大さじ3 大さじ3 少々

### 作り方

- 冷凍グリーンピースは解凍して、耐熱容器に入れ、水100mlを加えてラップをし3~4分加熱する。水分を切り、つぶして玉ねぎのみじん切りを加え、1/3量のAで和える。
- じゃが芋はたわしでよく洗い、金串でいくつか刺してラップで包み、電子レンジで小1個(100g)につき3分位加熱する。そのまま水に放し、皮をむき、つぶす。玉ねぎを加え1/3量のAで和える。
- 人参はたわしで洗って、金串で刺し、ラップで包み、電子レンジで小1本(100g)につき3分30秒加熱して皮をむき、つぶす。玉ねぎを加え1/3量のAで和える。
- ラップを広げ、その上にサンドイッチ用食パンをおき、それぞれのペーストを平らに塗って、ロールに巻き込み、ラップで包んでしばらくおく。
- 1本を一口大に切り、皿に盛り付ける。



## オニオングラタンスープ

### 材料 4人分

玉ねぎ	大1個(200g)
バター	10g
油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
湯	5カップ
固体スープの素	1個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
バケット	4枚
パセリ	少々
ピザ用チーズ	100g
パルメザンチーズ	少々

### 作り方

- 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。鍋に油大さじ1を入れ、玉ねぎを炒める。最初は、強火で炒め、その後弱火でゆっくり炒める。しなりしたらバター10gを入れ、小麦粉大さじ1をふり入れ、さらに炒める。
- ①に湯5カップと固体スープの素1個を入れ、玉ねぎの甘味が出るまで充分に弱火で煮込む。(20分位) 塩小さじ1/4、こしょうで味をととのえる。
- 8mm位の厚さに切ったフランスパンをトーストする。
- グラタン皿に②のスープを注ぎ、③のパンを浮かせ、ピザ用チーズをのせ、粉チーズをかける。250℃のオーブンで8~10分焼き、刻みパセリをかける。



## エスプレッソサバラン

### 材料 4人分

ブリオッシュ	小4個
シロップ	
砂糖	1/2カップ
水	1カップ
インスタントコーヒー	大さじ2
ラム酒	大さじ2
クリーム	
生クリーム	50g
砂糖	大さじ1/2
インスタントコーヒー	小さじ1
湯	小さじ1
コーヒーリキュール	小さじ1/2
キウイ	1個

### 作り方

- ブリオッシュは頭を切り落とし、切り口の縁から、円錐形にくりぬく。
- シロップを作る。鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、沸騰したら、火を止めてインスタントコーヒーを加えて溶かし、ラム酒を入れる。
- ②が温かいうちに、①を浸し、冷蔵庫で冷やす。
- クリームを作る。生クリームに砂糖を入れ、インスタントコーヒーを湯で溶いたものと、リキュールを加えて泡立てる。
- ③のくりぬいたブリオッシュの中に口金をつけた絞り袋で④のクリームを絞りだし切ったキウイを添える。





# 親子料理教室

# 楽しいクリスマス



## チキンクリームカレーシュ

### 材料 6人分

鶏もも肉	180 g
塩・こしょう	少々
にんじん	120 g
玉ねぎ	180 g
ブロッコリー	90 g
サラダ油	小さじ 1
A { 水	2 カップ
固体スープの素	1/2 個
ローリエ	1 枚
牛乳	2 カップ
カレールウ	30 g

### 作り方

- 鶏肉は1口大に切り、塩・こしょうをふる。
- にんじんと玉ねぎは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加えた熱湯で茹で、ざるにあげる。
- なべにサラダ油を熱し、①をソテーし、②のにんじん・玉ねぎを加えて炒める。
- 全体に油が回ったら A を加え、煮立ったら火を弱めてアクをとり、柔らかくなるまで煮る。
- 火を止めカレールウを入れ、溶けたら牛乳を加え温める。ブロッコリーを加えひと煮立ちする。



## ツリーサラダ

### 材料 6人分

じゃがいも	240 g
きゅうり	1 本
塩	小さじ 1/2
ホールコーン缶	60 g
プロセスチーズ	40 g
にんじん（飾り用）	60 g
マヨネーズ	大さじ 3
塩・こしょう	少々

### 作り方

- じゃがいもは皮をむいて、適当な大きさに切り水にさらす。なべに入れ柔らかくなるまで茹で、お湯を捨て水気をとばし、熱いうちにつぶし、塩・こしょうする。
- きゅうりは薄く小口切りにし塩をまぶし、しんなりさせ固く絞る。
- コーンは缶汁をきり、チーズは 5mm 角に切る。
- にんじんは 5mm 厚さの輪切りにし、星型で抜き茹である。
- ①～③をボールに入れ、マヨネーズを入れ混ぜる。
- 厚紙で△の型を作り、サランラップを敷き中に⑤を詰め、皿にひっくり返し、にんじんを飾る。



## パンでケーキ

### 材料 6人分

食パン 10枚切	12枚
生クリーム	50ml
砂糖	小さじ2
バナナ	1/2本
キウイフルーツ	1/2個
いちご	適宜

### 作り方

1. 生クリームに砂糖を加え角が立つまで泡立てる。
2. フルーツを小さく切り①に入れ和える。
3. サランラップの上にパンをのせ、②を等分にのせ巻き、両端をひねってしばらくおく。
4. ラップをはずし、斜めに切って皿にもる。

## ロールパン

### 材料 6人分

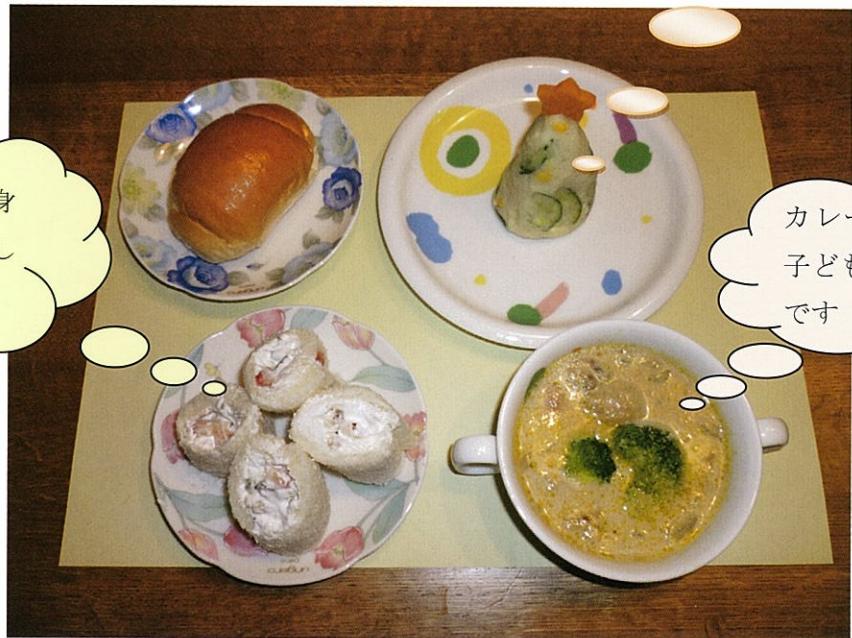
ロールパン	6個
-------	----



ポテトサラダをツリー型  
にし、クリスマスらしさを  
演出しました

ロールサンドの中身  
は、色々変えて楽し  
みましょう

カレー味のシチュー  
子どもに人気の1品  
です



# パンで楽しむクリスマス



## クリスマスマートローフ

### 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 肉汁が残っていたら取り、型から外す。
- 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。
- 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

- 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軟らかくなるまで煮る。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

- 鍋にオリーブ油とにんにく・玉ねぎを入れ火にかけ炒め、じゃがいも以外の野菜を入れて炒める。
- 蓋をして 5 分くらい蒸し煮にする。
- ②にじゃがいもを加え柔らくなるまで蒸し煮にする。
- 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

### 材料 6人分

グレープフルーツホワイト	1/2 個
グレープフルーツルビー	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

### 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。

1. グレープフルーツをりんごの皮をむくようになわとごとくるりと剥いたら、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、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、少し温まつたら、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。





# クリスマスの食卓にホットなパンとオードブルを

## パンズパンの豆乳ソース詰め

### 材料 6人分

パンズパン	6コ
玉ねぎ	中 1/2 コ
鶏もも肉	100 g
エリンギ	1本
サラダ油	小さじ 2
調整豆乳	400ml
A { 固形コンソメ パンの中身	1コ 4コ分
塩、こしょう	適量
生クリーム	大さじ 1.5
飾り用赤ピーマン	少量

### 作り方

1. パンズパンの上部 1/5 を水平に切り取り、下部の中身をくりぬき、器にする。
2. 玉ねぎは薄切り、鶏肉はそぎ切り、エリンギは食べやすい大きさの薄切りにする。
3. 玉ねぎを透きとおるまで炒めた後、鶏肉、エリンギを加えて炒め合わせ、豆乳 200ml を入れて火を通す。
4. A と残りの豆乳をミキサーにかけ、③に加えて煮、味をととのえて生クリームを入れる。
5. オーブンで温めたパンの中に④を入れ、星型にぬいた赤ピーマンを飾る。

## マッシュポテトとミニトマトのきのこ風

### 材料 6人分

じゃが芋	中 4コ
A { バター 牛乳 塩	30 g
	70ml
	小さじ 1/2
きゅうり	1本
エビ	3尾
塩	少量
ポワブルローゼ	6粒
ミニトマト	12 コ
うずらの卵(ゆで)	12 コ
マヨネーズ	適量

### 作り方

1. ジャガイモは皮をむき、四つ割りにしてゆで、水分をとばしてから火を止める。よくつぶしてから再び弱火にかけ、Aを加えて練り混ぜ、火からおろして冷ましておく。
2. エビは背わたを取ってゆで、殻をむいて半分の厚みにし、ごく少量の塩をふる。
3. きゅうりは縦半分に切り、ピーラーで長くそいで①のマッシュポテトに巻きつけ、上にエビ、中心にポワブルローゼをのせる。
4. ミニトマトは横半分に切り、へたのついていない方の中身をくり抜き、下部を切って立たせたうずらの卵にかぶせる。マヨネーズをてんてんと絞る。

## ロースヒップゼリー

### 材料 6人分

水	500ml
ロースヒップティー(ティーバッグ)	2袋
砂糖	60 g
ゼラチン	10 g
干しいちじく	3コ

### 作り方

1. 鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めてティーバッグを入れ、ふたをする。5分蒸らした後、ティーバッグは除いておく。
2. ①にゼラチンを入れてよく溶かす。
3. 粗みじん切りにした、いちじくを器に入れ、②を注ぎ、冷やし固める。

## 4種のオープンサンド

### 材料 6人分

フランスパン (1cm厚さ) 24枚	
A	スマートサーモン 6枚
	クリームチーズ(クリーム状) 適量
	ミニアスパラ 6本
B	ハム 6枚
	マッシュポテト 適量
C	柚子 4コ
	白みそ 30g
	砂糖 45g
D	ブラックオリーブ(種抜き) 85g
	アンチョビ 1枚
	ケイパー 大さじ1
	オリーブ油 大さじ1.5

### 作り方

- Aのアスパラは色よくゆで、クリームチーズとともにサーモンで巻く。
- Bのハムにマッシュポテトをのせて巻く。
- Cの柚子の皮をむいて2cm長さのせん切にしたっぷりの水で2回ゆでこぼした後、水にさらしておく。水けをきって砂糖20gを加え弱火で3~4分煮る。
- ③の水けがなくなったら、白みそと残りの砂糖を加えて煮つめ、照りがでたら、柚子果汁1コ分を混ぜ合わせ、火を止める。
- Dのブラックオリーブは粗く刻み、他の材料とミキサーにかけて細かくする。
- フランスパンにA、B、C、Dのそれぞれをのせて皿に盛る。

## レタスとミックスビーンズのサラダ

### 材料 6人分

レタス	中 1/2コ
きゅうり	1本
ミックスビーンズ	1缶
ミニトマト	12コ
A	ヨーグルト 30g
	砂糖 ひとつまみ
	塩 小さじ1/3
	黒こしょう 少量
	白ワインビネガー 大さじ1.5
	サラダ油 大さじ3
	オリーブ油 大さじ2

### 作り方

- レタスは一口大にちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。ミニトマトは2つに切る。
- ミックスビーンズはさっと熱湯に通し、ザルにあげておく。
- Aをよく混ぜた後、サラダ油・オリーブ油を少しづつ加えて混ぜる。
- ①と②を器に盛り、③をかける。



### パン料理レシピ提供者・グループ名

秋山 治子 秋山 芳子 長田 都与子 小沢 知子 久野 紗沙子  
佐伯 知美 酒井 紀子 諏訪 美子 田邊 弘子 新田見 恵美子  
三好 満喜 避免 恵美子 渡辺 真理子  
  
「川崎地区」 高木 美智子・二塚 寿美子  
  
「たまごの黄身」 常見 秀子・多部田 はく子・長宗 キミヨ  
  
「フライパン」 阿部 恭子・泉 かおり・岡田 仁美・木下 知子  
  
「みつわ会」 青木 悅子・天野 美秋・石川 裕子・奥野 千佳・齊藤 博子  
志村 隆子・園田 敦子・武井 由美子・高橋 貞江・田中 和美  
浜脇 麻起子  
  
「りぼんの会」

### パン料理レシピ集 編集委員

阿部 恭子 長田 都与子 諏訪 美子 長谷川 利希子  
山戸 道子 避免 恵美子

発行者 パン食普及協議会 TEL.03-3667-1976

「パンのはなし」 <http://www.panstory.jp/index.htm> 「おいしいパン.net」 <http://www.oishii-pan.net/>

編集者 社団法人神奈川県栄養士会地域活動栄養士協議会

会長 長谷川利希子 TEL.045-663-7368