

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)	
サンドウィッチ用食パン 5~6枚 パン粉、揚げ油				

作り方

- 1、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。
- 2、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。
- 3、②にAを加え汁がなくなるまで煮て冷ます。
- 4、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)			
えび	3本 (3~4に切る)	B	片栗粉	大さじ 1
木耳	2g (戻して切る)		水	大さじ 1~2
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

- 1、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℃のオーブンで3分焼く。
- 2、油大さじ1を熱しにんにくを入れ
エビ、豚を炒め取り出す。
- 3、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。
- 4、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ずつ加え、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、砂糖を少しずつ混ぜる。
- 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。