



# 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

サトイッチ用食パン	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

1. 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。
2. パンにマーガリンをぬり、チーズ・パインをのせる。
3. 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。
4. ラップの上に①. ②. ③. それぞれをのせて巻き、両端をしっかりとめ、しばらく置いて落ち着かせる。
5. 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
固形スープの素	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

1. 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・キャベツも入れ、3カップの水と固形スープの素・インゲン豆・ローリエもいれて煮込む。
2. 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・お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」を利用していいでしょう。

ローリエ(㊤)：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. 好みに粗挽きこしょうをふると、味がしまる。

\*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 (グランマニエ等)	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

ダーズリン・アッサム・  
アールグレイ等

