

和食の食材を使って

根菜のミネストローネ

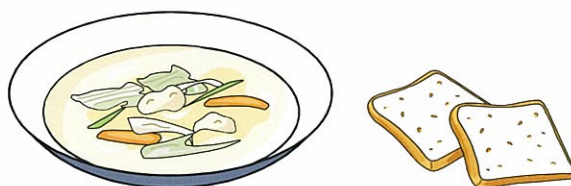
材料 4～5人分

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
固形スープの素	2個
塩・こしょう	少々
タイム	小さじ1/3

作り方

1. 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
2. 長ねぎとにんにくは粗みじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
3. 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。
4. 香りが出てきたら水気を切った野菜を加えて炒める。
5. 全体に油がまわったらトマト水煮缶を加え、木ベラで崩しながら混ぜ、水と固形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。
6. 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。

胚芽パンや
雑穀パンが
合います



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
ちりめんじゃこ	40g
ごま油	大さじ1/2
ポン酢しょうゆ	大さじ2

作り方

1. 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。
2. フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをかりかりになるまで炒める。
3. 1を合わせて器に盛り、ちりめんじゃこをちらし、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

	フランスパン	1本
	木綿豆腐	1/3丁
	明太子	1/2腹
①	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
②	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
③	生ハム	2枚
	にんじん	150g
④	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。

① 豆腐と明太子のディップ

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

② まぐろのわさびマヨネーズ和え

1. 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。
2. 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。

③ アボカドと生ハム

1. 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。
2. 食パンを1/4枚に切り生ハムとアボカドをのせる。

④ キャロリンジャム

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

パンフディング

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

作り方

1. 卵をわりほぐし、さとう、牛乳、エッセンスを加えて、混ぜる。
2. 食パンは耳を切り落とし、1～2cm角に切る。
3. 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。
4. 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。



和の食材で
パン料理を
楽しみましょう