

チャレンジクッキング 食パン編①

「ピザトースト」

ざいりょう
材料(トースト 1枚、マーガリン、ケチャップ、ピーマン、ベーコン、チーズ)

つくりかた 作り方

- ①パンにマーガリンをぬる。
- ②ケチャップをぬる
- ③ベーコン、ピーマンをはさみで切る。
- ④ベーコン、ピーマンをのせる。
- ⑤チーズをのせる。
- ⑥トースターで 5分くらい焼く(チーズがちょっとこげるくらい焼いてね！)
- ⑦取り出して完成！！

チャレンジクッキング 食パン編②

「まきまきロールトースト」

ざいりょう 材料 (食パン 1枚(8枚切り)、スライスチーズ1枚、カニかまぼこ2本、のり1枚、マヨネーズ、ごま油 1)

作り方

- ①アルミホイルの上に食パンを1枚のせる。
- ②食パンの耳を2か所とる。ごま油を少しかけておく。
- ③食パンにマヨネーズをしぼり、その上にのりをちぎってのせる。
- ④その上にスライスチーズをのせ、カニかまぼこ2本とパンの耳を、パンの手前がわに並べてのせる。
- ⑤アルミホイルごと、具材を包むように、食パンを手前から向こうがわに向けて、くるくるとまく。
- ⑥パンを包んだアルミホイルのはじをねじって止め、オーブントースターに入れて5分くらい加熱する。
- ⑦できあがり！！熱いから気をつけて出してね。

チャレンジクッキング 食パン編③

「レンジでパンプディング」

ざいりょう しょう まい まい
材料 (食パン1枚 (8枚切り)、たまご1こ、
ぎゅうにゅう 100 cc、さとう 小 さじ 1杯、バナナ1本)

作り方

- ① 食パンを9つに切る。
- ② 少し深さのあるお皿 (レンジで使える耐熱のもの) にたまごを割り、菜箸でとく。
- ③ ②にさとうを加え混ぜ、牛乳を加えて更に混ぜる。
→ たまご液の完成! (甘さ控えめです。)
- ④ ③でできたたまご液に食パンを1枚ずつ入れ、表と裏にたまご液をつけて、そのままお皿に並べる。
- ⑤ バナナをフォークなどで食べやすい大きさに切り、パンの上に並べる。
- ⑥ ラップをして、電子レンジで加熱する。
500wなら2~3分、600wなら1分30秒~2分
たまご液がプルプルになったら、完成です。
“ふわとろ”をめしあがれ~♪

※レンジから取り出すとき、ラップをあけるときの熱いので気を付けましょう。

※お好みで、シナモンやはちみつ、メープルシロップをかけたり、レーズンをのせて食べてもおいしいですよ。