

「めぐぱん」を使用したメニューを紹介

「めぐぱん」を使用したアレンジメニューをご紹介します。「まるでカルボナーラ!? トースト」は、厚めのめぐぱんにトロツとしたチーズと温泉玉子を合わせてカルボナーラを表現。やみつき間違いなしです。もう1品はお子さまと楽しく作っていただける、パンを手裏剣型にしたトーストで、焼きいもを使用することで、簡単にスイートポテト風な味わいに仕上がります。ぜひお試しください。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

まるでカルボナーラ!? トースト

1人分 エネルギー：232kcal 塩分：1.0g



■材料(2人分)

めぐぱん(4枚切り) 2枚 ピザ用チーズ…………… 40g
バター……………適量 ベーコン(ハーフサイズ)… 6枚
マヨネーズ…………… 大さじ2 卵……………2個
マスタード…………… 小さじ2 粗挽きこしょう……………適量

■作り方

- ① マヨネーズとマスタードを混ぜ合わせる。
- ② めぐぱんの片面に①をたっぷりと塗る。
- ③ ②にピザ用チーズをのせる。
- ④ ベーコンを1/2にカットし、③の四隅と真ん中にのせ、トースターで1000Wで5分焼く。
- ⑤ ④に卵を温泉玉子にして、真ん中にのせる。
- ⑥ お好みで粗挽きこしょうをふりかけて完成。



【温泉玉子の作り方】

お湯を沸かし火を止め、冷蔵庫から取り出した卵をお湯の中に入れてそのまま12分放置して完成。

手裏剣スイートポテトースト

1人分 エネルギー：274kcal 塩分：0.15g



■材料(2人分)

めぐぱん(8枚切り) 2枚 バニラアイス…お好きな量
焼きいも……………1個 (ミントまたはチャービル…お好みで)
バター……………10g 黒ごま・シナモン…お好みで
グラニュー糖 ひとつまみ



■作り方

- ① めぐぱんを下図の手裏剣トーストの作り方を参考に、手裏剣型にする。
- ② 焼きいも1/2を皮をむきバターと混ぜ合わせ、フォークでつぶすようにしてペースト状にする。
- ③ ①の真ん中に②のペーストをたっぷりとのせる。
- ④ 残りの焼きいも1/2を一口大にカットし、③の上に2つのせ、グラニュー糖を全体に軽くまぶす。
- ⑤ トースターで1000Wで5分焼く。
- ⑥ バニラアイスをお好きな量をトッピングし、黒ごま・シナモン・ミントまたはチャービルをお好みでのせたら完成。

手裏剣トーストの作り方



①画像のように、四隅から斜めに切り込みを入れます



②耳の端を隣の切り込みの起点部分に差し込みます



③同じようにして順に耳の端を差し込んでいきます



④全ての耳を差し込んだらバランスを見ながら全体の形を整えます