

韓国風エッグトースト



甘めのマヨネーズソースが具材と良く合います



<材料>

- ・ベーコン
- ・たまご
- ・マヨネーズ
- ・練乳
- ・チーズ
- ・バター
- (スライスチェダーチーズ
細切り溶けるチーズ)

- ① ベーコンを焼く。たまごは薄いオムレツにしておく。
(たまごは食パンに挟めるサイズに)
- ② マヨネーズと練乳を混ぜて、甘めのマヨネーズソースを作る。
(甘さはお好みで調節してください)
- ③ フライパンにバターを塗り、食パンを両面焼く。
- ④ 両面焼いた食パンに①とスライスチェダーチーズを挟む。
- ⑤ フライパンで軽く焼いた細切り溶けるチーズを④の上にかけて②のソースをかければ出来上がり。

和風わんぱくサンド

さんまのビタミンDが免疫力をUPさせます



夏野菜で夏バテ予防

<材料>

- ・さんまの蒲焼(缶詰)
- ・レタス
- ・大葉
- ・オクラ
- ・トマト
- ・きんぴらごぼう
- ・チーズ
- (スライスチェダーチーズ)

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、具材をたっぷり挟む。
- ② ラップで包み、冷蔵庫で冷やし、向きに気を付けカットする。

귀엽다

今月の食パンアレンジ
写真の中に幸せの
隠れハートが
どこかにあります。
探してみてください。

맛있어요



パン+ワッフル=パッフル!?

棒を刺したら、気分は夏祭り

<材料>

- ・ミルクチョコレート
- ・ホワイトチョコレート
- ・ストロベリーチョコレート
- ・トッピング用お菓子

- ① 食パンをワッフルメーカーで焼く。
- ② 食パンが焼けたら好きなサイズにカット。
- ③ チョコを湯煎で溶かし、②の食パンにたっぷりかけて、好きなトッピングをする。
- ④ 冷蔵庫で1時間ほど冷やせば出来上がり。

スパイシーホットドッグ

夏はスパイシーな料理で食欲促進を

<材料>

- ・ Chorizo
- ・細切り溶けるチーズ
- ・ハラペーニョソース
- ・マスタード
- ・ケチャップ

- ① Chorizoを焼く。
- ② 切り込みを入れた食パンに①を挟み、細切り溶けるチーズをのせて、トースターで焼く。
- ③ ハラペーニョソース、ケチャップ、マスタードをお好みの量をかけて出来上がり。

スタミナがつく美味しい
食パンを食べて、
残暑を元気に
乗り切りましょう