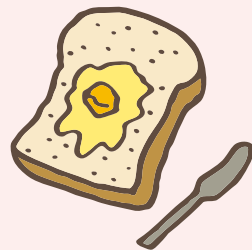


## 朝食に!おやつに! 食パンを使った時短レシピ

いつもトーストなどにして食べている食パンを、一手間加えてアレンジしてみませんか?朝食やおやつをちょっと楽しくする簡単レシピをご紹介します。



### 朝食にぴったりの食パンレシピ

#### キムチサンドウィッチ

パンとキムチの意外な組み合わせが新鮮!

材料 (1人分)

- ・食パン……………1枚
- ・キムチ……………適量
- ・ベーコンまたはハム……2枚
- ・きゅうり……………1/2本
- ・バター……………適量
- ・マヨネーズ……………大さじ1

つくり方

- ①キムチを食べやすい大きさにきざみ、きゅうりは薄切りにして水気を切ります。食パンは軽くトーストします。
- ②トーストを半分に切り、バターとマヨネーズを塗ります。ベーコンまたはハム・キムチ・きゅうりをはさんで完成!  
お好みでスライスチーズやスクランブルエッグなどをはさんでも美味しくいただけます。

#### ちりめんじゃこと納豆の和風トースト

香ばしい風味をお楽しみください!

材料 (1人分)

- ・食パン……………1枚
- ・ちりめんじゃこ……………50g程
- ・納豆……………1パック
- ・ねぎ……………適量
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・ごま……………適量

つくり方

- ①容器にしょうゆ・ごま油・ちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせます。
- ②①を食パンの上のせ、オーブントースターで3~4分焼きます。
- ③焼きあがったら混ぜた納豆とねぎ・ごまをのせて完成!

### おやつにぴったりの食パンレシピ

#### レンジでチン!時短フレンチトースト

一晩置かなくてもフワフワのフレンチトーストができます!

材料 (1人分)

- ・食パン……………1枚
- ・卵……………1個
- ・牛乳……………90cc
- ・砂糖……………12g
- ・バニラエッセンス……………適量
- ・バター・サラダ油……………適量

つくり方

- ①ボウルに卵・牛乳・砂糖・バニラエッセンスを入れよく混ぜます。
- ②食パンを4等分に切ります。
- ③耐熱の器に①の卵液と②の食パンを入れます。
- ④③を電子レンジへ入れて500Wで30秒加熱します。パンを裏返して裏面も30秒加熱してください。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱しバターをひいて④のパンを弱火でじっくり焼きます。仕上げにお好みのフルーツやメープルシロップなどをトッピングして完成です。

#### 失敗しない!マシュマロトースト

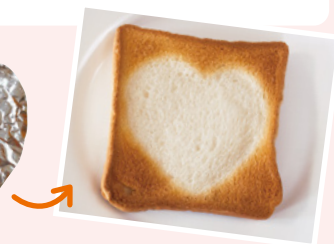
とろーりとした食感がたまらない!

材料 (1人分)

- ・食パン 1枚
- ・マシュマロ 適量
- ・お好みでチョコソース・ジャム・果物など

つくり方

- ①マシュマロは焦げやすいので一度食パンだけをオーブントースターで3分程焼きます。
- ②①にマシュマロをのせ、焼き色を見ながらもう一度焼きます。
- ③お好みでトッピングをのせて完成!



おまけ

### アルミホイルで トーストに絵を描こう!

アルミホイルをお好みの形に切り取り、パンの上に置いて普段どおり焼くだけで、アルミホイルの形に焦げ目がついて絵になります。