

## 誰にでもできる 超簡単な朝食トースト3種

今週は、少ない材料で簡単にできるパンを使った変わり種朝食を2種紹介します。

### 1 ちょっぴり豪華キッシュ風トースト (2人分)

- 食パン (6枚切り) 2枚
- ほうれん草 30g
- タマネギ 1/4個
- 卵 (中程度) 2個
- ベーコン 2枚
- 粉チーズ 30g
- 牛乳 20cc
- バター 10g × 2



#### 【作り方】

- (1) 食パンの図のようにミミから1cmぐらいのところで、スプーンを使って四角にくり抜く
- (2) 熱したフライパンにバターをひき、4cm大に切ったほうれん草、スライスしたタマネギ、1cm幅に切ったベーコンを入れ炒める中央に寄せておく
- (3) (2)にかぶせるように、くり抜いた食パンをかさねる



- (4) 卵を溶き、牛乳、粉チーズを加え、塩・コショウ  
で味付けした後、食パンの中央にある(2)に注ぐ
- (5) (4)が固まったら、裏返して反対側にこげ目ができ  
るまで焼いたら (2~3分)、完成!

## 2 フランスのクロックムッシュ (2人分)

- 食パン (8枚切り) 2枚
- ハム 4枚
- 溶けるスライスチーズ 2枚
- ピザ用チーズ 30g
- ホワイトソース
  - 小麦粉 20g
  - バター 20g
  - 牛乳 200ml
  - コンソメ粉 3g
  - 塩 1g



### 【作り方】

- (1) 鍋にバターを入れて溶かし、その上から小麦粉をかごでザルを使ってこし入れ、ゴムベラで  
まぜ、塩・コンソメを加えホワイトソースをつくる。一度、鍋から別の容器に取る。
- (2) オーブンを 200°Cに予熱しておく。
- (3) 食パンの上にハムを乗せ、その上にホワイトソースをかけてパン全体に伸ばす。
- (4) その上に、スライスチーズ、ピザ用チーズを乗せ、オーブンに入れて 25分加熱で、完成!

## 写真映え華やでお洒落な！フルーツ・オープンサンド （2人分）

- 食パン（6枚切り） 2枚
- マスカルポーネチーズ 20g
- 生クリーム 20g
- キウイフルーツ 1/2個
- オレンジ(オレンジ類) 1/4個
- イチゴ 2粒
- バナナ 1/3本
- その他果物、ミントの葉 お好みで



庭に咲いていたバラを飾って

### 【作り方】

- (5) 生クリームを耳たぶの硬さくらいにホイップし、マスカルポーネチーズと合わせる
- (6) (1) を食パンに塗る
- (1) キウイオレンジ、オレンジ、イチゴ、バナナなど果物を厚さ 5mm 程度に切る
- (2) 果物を適当に (2) の上に載せていく（バラバラの方がきれい）  
あれば、最後にミントの葉を散らす
- (3) パンのミミから 1cm で、はみ出たフルーツを切り落とし、パンを 4 等分して完成！