

今回のテーマは“**美味しく簡単朝ごはんメニュー**”です。

朝食は、からだを目覚めさせる、1日の活力の源となるエネルギーを補給するなどの役割があります。朝食を食べるきっかけづくりとして、ぜひ作ってみませんか。前日にアパレイユ(卵液)をつくってパンに染み込ませておけば朝は焼いて盛り付けるだけ。付け合わせも季節の野菜や果物を使って、工夫して楽しみましょう！

## カフェ風甘くないフレンチトースト

今日はアッサリとした朝食の気分の時に。

### ●材料 (1人分)

- |                          |       |         |
|--------------------------|-------|---------|
| 1 食パン (5枚切)              | 1枚    | } アパレイユ |
| 2 卵 (Mサイズ)               | 1個    |         |
| 牛乳                       | 100ml |         |
| 塩                        | 少々    |         |
| こしょう                     | 少々    |         |
| 粗挽きこしょう                  | 少々    |         |
| 3 有塩バター                  | 10g   |         |
| 4 付け合わせ (バター・ベーコン・ほうれん草) |       |         |



### ●作り方

- 食パンを半分に切る。
- 2の材料をすべて混ぜたアパレイユの中にパンを入れて液を染み込ませる。(約20~30分、液が無くなるくらいまで)
- フライパンを中火で熱して、バターを溶かした所にパンを入れて弱火でじっくり焦げ目がつくまで焼く。裏返して同様に焼いたら蓋をして1分ほど蒸し焼きにしてお皿に盛る。
- 同じフライパンにバター少々を入れ、ベーコン、ほうれん草を炒め、塩、こしょうで味付けし、盛り合わせる。

### ●コメント

付け合わせはお好みでチョイスしてください。冷凍食品を使用して時短にしてもok！



## カフェ風甘いフレンチトースト

今日は甘い物が食べたい朝食の気分の時に。

### ●材料 (1人分)

- |                                       |          |         |
|---------------------------------------|----------|---------|
| 1 食パン (5枚切)                           | 1枚       | } アパレイユ |
| 2 卵 (Mサイズ)                            | 1個       |         |
| 牛乳                                    | 100ml    |         |
| 砂糖                                    | 大さじ2と1/2 |         |
| バニラエッセンス                              | 少々       |         |
| 3 有塩バター                               | 10g      |         |
| 4 付け合わせ (バター・砂糖・リンゴ・苺・生クリーム・メープルシロップ) |          |         |



### ●作り方

- 食パンを半分に切る。
- 2の材料をすべて混ぜたアパレイユの中にパンを入れて液を染み込ませる。(20~30分、液が無くなるくらいまで)
- フライパンを中火で熱して、バターを溶かした所にパンを入れて弱火でジックリ焦げ目がつくまで焼く。裏返して同様に焼いたら蓋をして1分ほど蒸し焼きにしてお皿に盛る。
- 同じフライパンにバター少々と砂糖を入れ、スライスしたリンゴをキャラメリゼ\*して盛り合わせる。苺、生クリームを添え、メープルシロップをかける。

### ●コメント

付け合わせはお好みでチョイスしてください。ヨーグルトなどを付けると免疫力アップ出来ますよ。

## レシピ提供講師ご紹介



### ●ご紹介

Relier Caféコトコト店主。ランチやスイーツを提供する他、栄養士、ノアのパン教室認定講師やデコ巻き寿しマイスターの資格を持つ事から店内にて教室を開催。

### ●コメント

お子さんと一緒に楽しくパンやデコ巻き寿しを作りませんか。幅広い世代に向け、食育のお手伝いもしていきたいと思っています。気兼ねなくお問い合わせやご来店下さい。

講師 佐藤 和恵 RelierCafeコトコト 11:00~18:00 (火~日曜) 住 日出町川崎837-68 ☎0977-72-3888



検索してみてください！

ひじまち食堂

