

# くるみとレーズンの雑穀パン おすすめレシピ

## いろいろチーズのタルティーン (2人分)

クルミ、レーズンと相性が抜群のチーズを使った和風タルティーン。一口目はサラダ、二口目はおかず、三口目はデザートとひとくち毎に違う味が楽しめるアレンジです。

a

材料:

カッテージチーズ  
.....15g

水菜とジャコのサラダ  
水菜 1/3束、じゃこ10g、  
ゴマ油・米酢・塩・  
胡椒・醤油 適宜

b

材料:

ブルーチーズ  
.....15g

エリンギとシメジの炒め物  
エリンギ1本、シメジ半房、  
塩・胡椒・ゆず胡椒 適宜

c

材料:

クリームチーズ  
.....15g

ハチミツ  
...お好みで

①パンを横に半分にスライスする。

②副菜 a,b,c を作る。

③チーズと一緒にパンの上に  
順に乗せていく。

(レシピ協力：日本パンアドバイザー協会事務局 小川英恵)



## ひじきと卵のサンドイッチ (2人分)

パンにひじき?意外な組み合わせですが、卵を入れることで優しい味になり、相性がぴったり。チーズを入れるとよりコクがでてまろやかに!冷めてもおいしいです。最初にひじきの水気をしっかりと切っておくことがポイント。

材料: できあがったひじきの煮物 大さじ4  
卵 2個、バター 20g  
お好みでチーズ 適量

- ①ひじきの煮物を用意する。(市販でもOK)
- ②卵を割り入れ、中に①のひじきをまぜる。
- ③熱したフライパンにバターを溶かし、②を流し込む。
- ④大きくかき混ぜながら半熟くらいになったところで火を止め、スクランブルエッグ状にする。(チーズを入れたいときはここで一緒に混ぜる)
- ⑤上半分に切り込みを入れてトースターであたためておいたパンにはさんで出来上がり!  
(レシピ協力：ジュニア・パンアドバイザー 松田麻子)

秋

## かぼちゃの ヘルシーラタトゥイユ (4人分)

温かくても冷めても美味しいラタトゥイユです。くるみとレーズンの雑穀パンに合わせて食べると、くるみのこく、レーズンと甘みがカボチャと合い、雑穀がまろやかにまとめてくれます。

材料: カボチャ 350g、レンコン 80g、セロリ 50g、ニンジン 1/3本、  
赤パプリカ 大1/2、ナス 中1本、ピーマン 大1コ、ズッキーニ 小1本、  
タマネギ 中1コ、ニンニク 小ひとかけら、ゴマ油 大1、  
塩 小1、トマトピューレ 150g

下準備: (野菜) 一口大にカット。(カボチャ) 素揚げしておく。  
(レンコン) 水にさらしあげておく。

- ①厚手の鍋に太白ゴマ油とニンニクのみじん切りを入れてから、火をつけて弱火で炒め香りを出す。
- ②①にカボチャ以外の野菜を加えて軽く炒め、トマトピューレと塩を加え混ぜ合わせたら、ごく弱火にして蓋をして煮込む。時々焦げない様かき混ぜながら20~25分煮る。
- ③野菜に火が通ったら蓋を取り、カボチャを加え、中火にして水分を飛ばす様に炒め煮する。

(レシピ協力：ジュニア・パンアドバイザー 平井静子)

