

食べきれなくて残ってしまった食パン・・・を美味しく食べるには！

ということで、おやつ用と 軽食用のパンプディングを紹介します。

卵と牛乳を使って、簡単だけど美味しいプディングです。手軽に作れますのでぜひ、作ってみてください。

#### \*ハニーパンプディング（一人分 175kcal）

2人分	材料
食パン（8枚切り）	1枚半
牛乳	100cc
卵	1個
はちみつ	大1
レーズン	10g
シナモンパウダー	少々
バター	10g

1. 卵をボールに入れてよく溶きほぐし牛乳・はちみつを加えよく混ぜる。
2. 食パンは1ツヅ角に切り1. に浸し5分ほどおき、レーズンとシナモンを加えよく混ぜる。
3. 直径8センチのココット2つにバターをぬり、2. を流しいれ、オーブントースターで5分ほど程焼く。

**\*食パンを軽く焼いておくと卵・牛乳の吸い込みがよくなります。**

#### \*ケーキサレ風パンプディング（一人分 217kcal）

2人分	材料
食パン（8枚切り）	1枚半
牛乳	150cc
卵	1個
ウインナー	1本
アスパラガス	1本
人参	20g
ベビーチーズ	1個
塩	1g
こしょう	少々
オリーブ油	小1

1. 卵をボールに入れてよく溶きほぐし牛乳・塩・こしょうを加えよく混ぜる。
2. 食パンは1ツヅ角に切り1. に浸す。
3. ウインナー・ベビーチーズは5ミリの角に、アスパラガスは茹でて5ミリの長さ、人参は茹でて5ミリの角に切り、2. に加えてよく混ぜる。
4. 150cc 入る耐熱容器2つにオリーブ油をぬりオーブントースターで6～7分焼く。

**ケーキサレ**・・・フランス料理の一種。

塩味ケーキのこと。チーズやトマトを混ぜ込んだものが多く、キッシュに似ている。おやつではなく、食事の一部として温かい状態で食されることが多い。

ちょっとおしゃれなランチメニューとして人気。

