

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 軽食用のパンフレ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パンフレディングです。手軽に作れますのでぜひ、作ってみてください。

### \*ハニーパンフレディング (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   |

- 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。
- 食パンは1/4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。
- 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。

### \*ケークサレ風パンフレディング (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    |
| ワインナー     | 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    |

- 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。
- 食パンは1/4角に切り 1. に浸す。
- ワインナー・ベビーチーズは5ミリ角に、アスパラガスは茹でて5ミリの長さに、人参は茹でて 5ミリ角に切り、2. に加えてよく混ぜる。
- 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。

ケークサレ・・・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。

