

パン献立



チーズトースト



材料	作り方
食パン 1枚	1) 食パンにケチャップをぬり、その上にチーズをのせる。
チーズ 1枚	
ケチャップ	
	2) トースターで焼く。



パン献立



ピザトースト



材料	作り方
食パン 1枚	1) ウインナーと玉葱をスライスする。
ウインナー 1本	2) 1) を火がとおるまで炒める。
玉葱 1/4個	3) 食パンにケチャップをぬり、2) をのせて
チーズ 1枚	さらにチーズをのせる。
ケチャップ	4) トースターで焼く。



パン献立



しらすチーズトースト

材料	作り方
食パン 1枚	1) しらす干し・マヨネーズ・青のりを混ぜ食パンにぬる。 2) チーズを1)の上に、パラパラかける。 3) トースターで、チーズがおいしそうなるまで焼く。
しらす干し 大さじ1	
マヨネーズ 大さじ1	
青のり 小さじ1/2	
チーズ 適量	



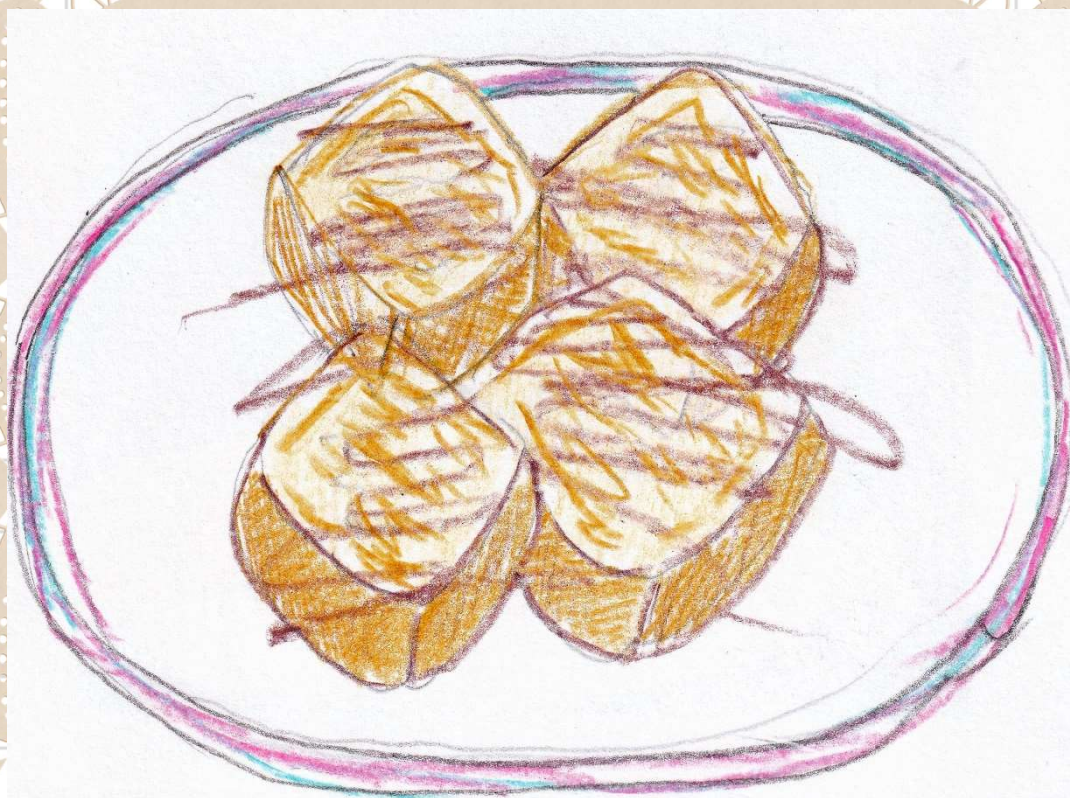
パン献立



母ちゃんの愛情たっぷり
フレンチトースト



材料	作り方
食パン	1) バットに牛乳・卵・砂糖を入れて、よく混ぜる。 2) 1) に4等分した食パンを入れる。そのまま放置し、しみ込ませる。 3) フライパンを熱し、バターを入れる。溶けたら、2) を入れ、焼く。 4) 焼けたら皿に盛り付けし、チョコソースをかける。
牛乳	
卵	
砂糖またははちみつ	
バター	
チョコソース	



パン献立



フレンチトースト



材料		作り方
食パン	2枚	1) 食パンを食べやすい大きさに切る。 2) バター以外を混ぜて、その中に食パンを入れる。 3) 2) をラップをかけないで、レンジに入れて500Wで30秒、裏返して30秒入れる。 4) フライパンにバターを入れて熱し、焦げ目がつくまで両面焼く。 5) 完成。
牛乳	150CC	
卵	1個	
砂糖	大さじ1	
バターまたはマーガリン		

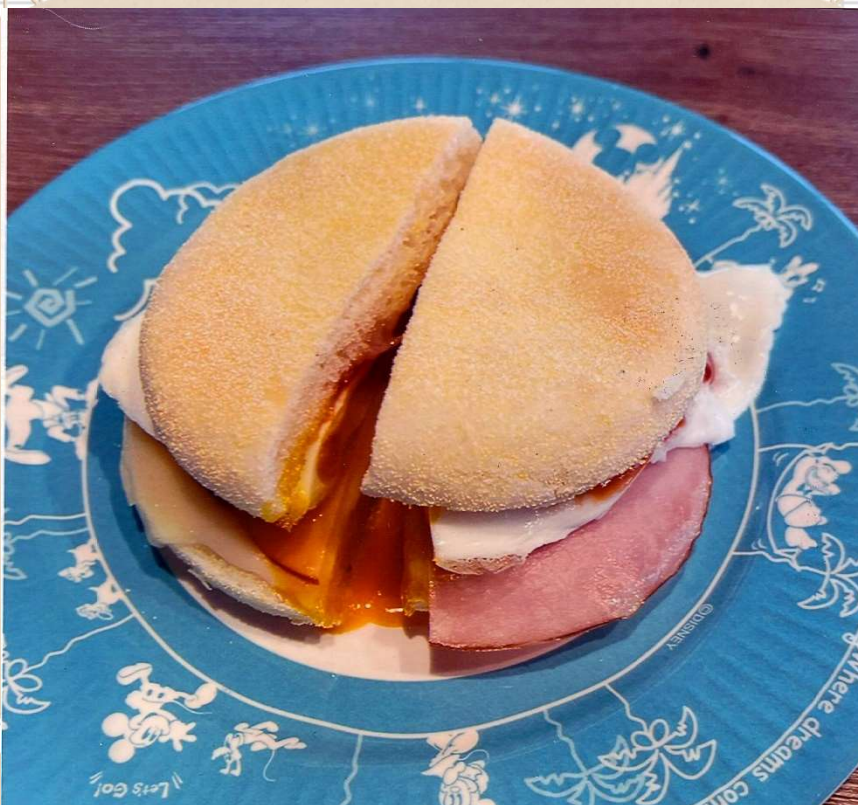


パン献立



マフィン




材料	作り方
マフィン用パン	1) 目玉焼きを作る。 2) マフィンのパンを半分に切って、チーズとハムをのせる。 3) トースターで焼いて、できたら目玉焼きとケチャップを入れたら、完成。
チーズ 1枚	
卵 1個	
ハム 1枚	
ケチャップ 少々	



パン献立

お豆腐と納豆のグラタントースト



材料【2人分】	作り方
食パン6枚切り 1枚	1) ボールの中に、豆腐、よく混ぜた納豆、溶いた卵、牛乳を入れて混ぜる。そこに、砂糖・醤油・塩・コンソメを入れて混ぜる。 2) 食パンを1/16等分にカットする。 3) グラタン皿に1)の半分を敷き、その上にパンを16等分にした半分を敷き詰めて、さらに1)の残りとお好みの野菜をのせる。そこに、とろけるチーズ、お好みの野菜（ブロッコリー・玉ねぎ・トマト）とウインナーをのせたら、オーブントースターで、約7～10分焼く。 4) チーズに焦げ目がついたら、完成。   
木綿豆腐 200g	
納豆 1パック	
卵 1個	
牛乳 大さじ2	
とろけるチーズ 適量	
好みの野菜 適量	
ウインナー 適量	
砂糖・醤油・塩・コンソメ 少々	

