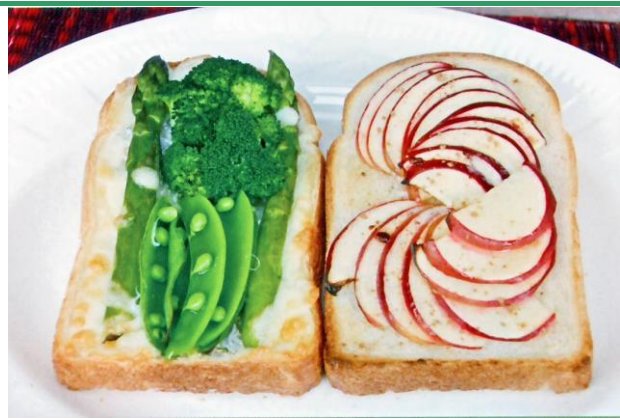


# 新鮮食材で楽しくクッキング

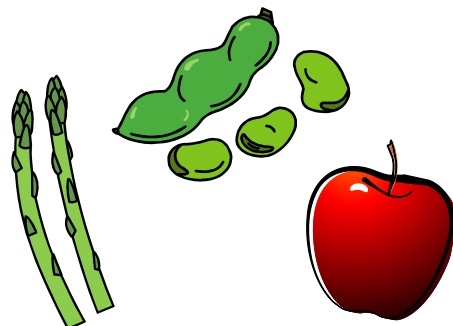


料理研究家 波多野充子

## お楽しみトースト2種



緑色の温野菜が盛りだくさんのチーズトーストとリンゴの甘味が引き立つアップルトースト。簡単・欲張りトーストです。



材 料 (1人分) 1食あたり 写真左…約227Kcal 写真右…約215Kcal

パン……………各1枚

写真左のパン

- グリーンアスパラガス……………2本
- ブロッコリー……………3~4
- スナップエンドウ……………2~3
- しらす干し……………10g
- 溶けるチーズ……………20g
- 塩……………少々

写真右のパン

- リンゴ……………1/2個
- バター……………5g
- 蜂蜜……………小さじ1
- レモン汁……………少々
- シナモンパウダー……………適量

## 作り方

写真左のパン

(1) グリーンアスパラガスは、根元の堅い部分の皮をむく。ブロッコリーは小房に分ける。スナップエンドウは筋を取り、沸騰した湯に塩少々を加え、それぞれを硬めにゆでる。

(2) パンにチーズ、しらす干し、(1)の野菜、さらにチーズと重ね、230度で余熱したオーブンまたはオーブントースターに入れ、210度で5~6分、チーズが溶けるまで焼く。

写真右のパン

(1) リンゴは薄切りにし、レモン汁を搾る。

(2) パンにリンゴを載せ、所々にバターを置き、シナモンパウダーを振り掛ける。230度で余熱したオーブンまたはオーブントースターに入れ、210度で8~10分、リンゴがしんなりするまで焼き、お好みで蜂蜜を掛ける。