

簡単レシピ紹介

クッキング愛好会

今年の夏は、自宅でかんたんな料理を作って楽しみませんか？

1. しっとりやわらか！ フレンチトースト 1M1 吉田シェフ 作
2. **かんたん！ マグカップ オムライス** 3E 星野シェフ 作
3. ^{おとこ}**僕のフレンチトースト** 2M1 若島シェフ 作
4. 秘伝の簡単タコライス 3K 小野寺料理長 作
5. ～なめらかプリン～ 2G 川島シェフ 作

味見担当：細矢

しっとり!
やわらか!

フレンチトースト



— 作り方 —

- ① 食パンを半分に切ります。
- ② ボウルに卵液の材料を入れよく混ぜ、①を漬けます。
- ③ フライパンを熱し、有塩バターを入れ溶かし②を焼きます。
- ④ 焼き目が付いたら裏返し、蓋をして弱火で2分ほど焼きます。
- ⑤ 焼き上がったら、火から下ろしてお皿に盛り付け、粉糖、はちみつをかけて完成です。



材料 (2人前)

食パン ... 2枚

卵液

卵 ... 1個

牛乳 ... 100ml

砂糖 ... 大さじ1

有塩バター ... 10g

トッピング

粉糖 ... 適量

はちみつ ... 大さじ1

お金に余裕があるあなたへ!

☆ オススメの追加トッピング ☆

いちじく、ラズベリーのベリー系!!

甘酸っぱい味が、いいアクセントに♡

ハム、スライスチーズ、朝ご飯にも!!

さっぱりして、ご飯としてもひんやり!

3E 星野 莉久

かんたん!!!

マグカップ°オムライス

○材料

- ・ご飯
 - ・ケチャップ
 - ・塩、こしょう
 - ・卵
- } A

○作り方

1. Aをマグカップに入れて混ぜます。
2. 混ぜたAをレンジで30秒温めます。
3. 温めたAの上にといた卵をすばやく流し入れて、レンジで30秒温めます。



漢の
おもつ女の子でも
作れる!!

フレンチトースト

1 材料

1. 卵 ... 1個
2. 砂糖 ... 大さじ 2杯
3. 牛乳 ... 120ml
4. パン ... 5~6枚切り 一枚
5. バター ... 一枚分
6. ハチミツ・X-フルツロップ

2 使用する物

1. 用意したパンが入るサイズの
ジップロック
2. ストロー

作り方

- A. 1 2 3 を ジップロックに入れ 白身を切るおりに、おくふる。
- B. パンを半分は切り A の中に入れる
- C. B の ジップロック内の空気をストローで吸ってジップロック内の空気を抜く
- D. C を冷蔵庫に入れ 放置する(最低 30分)
- E. 中火で熱したフライパンにバターを溶かし D を入れる
- F. 少しこげめがっいたら裏返し、ふたをして少し蒸らす。
- G. 出玉た フレンチトーストを皿に盛り、お好みでハチミツや X-フルツロップなどをかけ、完成です!!



簡単タコライス

材料(2人前)

ご飯	好きな量
合い挽き肉	150g
サラダ油	大さじ1/2
①チューブにんにく	小さじ1
①ケチャップ	大さじ1
①料理酒	大さじ1
①しょうゆ	大さじ1
①塩コショウ	少々
レタスまたは キャベツ	2枚 千切りキャベツ有
プチトマト	6個
ピザ用チーズ	20g
サルサソース↓ (オススメ:カゴメサルサ)	



手順

- 1.レタスまたはキャベツを千切りにする。
千切りキャベツはそのまま
プチトマトは4等分に切る。
- 2.フライパンにサラダ油を熱して、
合い挽き肉を炒める。
- 3.①の調味料をフライパンに加え、
汁気が無くなるまで炒める。
- 4.ご飯にレタスまたはキャベツ、炒めたお肉、
チーズを散らしプチトマトも飾る。
サルサソースもお好みでかける。

完成!!

cookingclub

～なめらかプリン～

材料

カラメルソース

- ・砂糖 50グラム
- ・水 大さじ1
- ・後から足す水 大さじ3

プリン

- ・砂糖 60グラム
- ・牛乳 400cc
- ・卵 2個
- ・塩 少々

作り方

カラメルソース

1. 鍋に砂糖50グラムと水大さじ1を入れて火にかける（弱中火）
2. 色づき始めたら、あとは自分の好み（苦めが好みならもう少し）
3. 茶色になったら、水を大さじ1入れて鍋を揺する。（飛び跳ねるので火傷に注意）

4. 水が全体にいきわたったら残りの大さじ2を入れます。
5. あら熱をとり、瓶などに入れておきます。

プリン

6. 耐熱ボールに砂糖60グラム、牛乳400ccを入れます。
7. 6をざっくり混ぜたら、600wのレンジに3分40秒（ふたなし）
8. 次に別のボールに卵2個に塩を少々入れ、丁寧に混ぜます
9. レンジから出した牛乳をよく混ぜ、ときほぐした卵に入れます
10. 一度ザルで濾したら、耐熱容器に分けていきます（一つひとつにラップをかけます）
11. 蒸し器に容器を並べ、ふたに布きんを巻いて、強火で4分
12. 4分経ったら、火を消しそのまま8分（ふたを開けてはいけません）
13. 8分経ったら、容器を出しラップをとってあら熱をとります。
- 14.あとは冷蔵庫で冷やして完成

