

◆ 料理名 よ〜くかんでね★パンロール

◆ 氏名 田中 康江 (主婦)



◆ 4人分の材料

フランスパン…………… 1/2 本
クリームチーズ…………… 100g
ミックスベジタブル…………… 25g
じゃが芋…………… 小サイズ1個
たらこ…………… 1/2 腹
レモン汁…………… 大さじ1
甘納豆…………… 25g
ゆで黒大豆…………… 25g

◆ コメント

パンの中でも水分量が少なく、よ〜くカム事が必要なフランスパンをメイン食材としました。

地元産の大豆やじゃが芋を用いて、クリームチーズと合体させて中に詰めこみました。切り口もとても鮮やかなので目でも楽しめる歯によいかみかみ料理です。

◆ つくり方

- ① クリームチーズは混ぜやすいようにレンジで1分加熱し、2等分しておく。
芋は皮をむいて5mm角に切り、レンジで3分加熱しておく。
- ② フランスパンを2等分し、横に切れ目を入れて中身をくり抜いて中のパンを取り出しておく。
- ③ ミックスベジタブルは冷凍のまま熱湯にサッとくぐらせてから水気を切っておく。たらこはレモンをかけて半量のクリームチーズ、パン、ミックスベジタブル、芋と混ぜ合わせる。同じく甘納豆も残り半量のクリームチーズ、ゆで黒大豆、パンと混ぜ合わせる。
- ④ ③の2種類の具をパンに詰めてラップで包み、冷凍庫で約30分冷やしてから食べやすい大きさに切る。

◆ 栄養士からのコメント

冷凍ミックスベジタブルは手軽ですが、ズッキーニやパプリカ、インゲン等を茹でてOK。彩りの良い野菜の切れ端を利用するとエコにもつながります。

カテージチーズにすると低エネルギーになります。玉葱やパセリ、ピクルス等も加えましょう。

フランスパンは噛む回数が多いので、柔らかなサンドイッチより満腹感があります。