



Contents

もくじ

- 2 料理をする前に
- 3 調味料のはかり方
- 3 この本で使う調味料
- 4 この本で使う
道具・調理家電と使い方
- 6 いろいろな切り方
- 7 サンドイッチのつつみ方

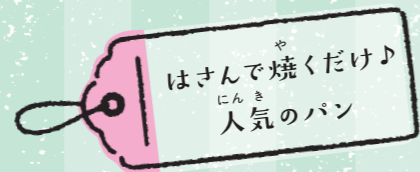


- 8 ハム&チーズサンド
- 10 カツサンド
- 12 たまごサンド
- 14 チキンサンド



- 16 目玉焼きトースト
- 18 ピザトースト
- 20 えびオーロラマフィン
- 22 トーストいろいろ

コーンマヨトースト/なっとうトースト/
しらすチーズトースト/アボカドトースト



- 24 ツナメルト
- 26 サーモン&クリームチーズマフィン
- 28 ウインナーエピパン
- 30 チョコバナナパン
- 32 クロワッサンダイヤモンド
- 34 フルーツサンド
- 36 フレンチトースト
- 38 きなこパン



料理をする前に

1. つくり方をしっかりチェック!
2. エプロンをつけて、髪の毛をまとめる
3. 手をしっかりあらう
4. 材料や道具を出しておく

調味料のはかり方



こな粉などはスプーンで山もりにすくい、ほかのスプーンの柄などですりきる。



計量カップ
たいらなところにおき、めもりを真横から見よう。



少々
親指と人さし指でつまんだ量。



ひとつまみ
親指、人さし指、中指の3本の指でつまんだ量。

この本で使う調味料



バター ドライパセリ



す 酢 しお 塩 マヨネーズ



こしょう とんかつソース トマトケチャップ



さとう オリーブオイル サラダ油



のせてトースト
オープンサンド

目玉焼きトースト

調理時間 15分

とろける黄身、カリふわトースト



Recipe

【材料】 1人分



食パン(6まい切り) …… 1枚
たまご …… 1こ
マヨネーズ …… 適量(大さじ3~4)

トッピング (お好みで、なくてもOK)
ドライパセリ …… 少々



【作り方】



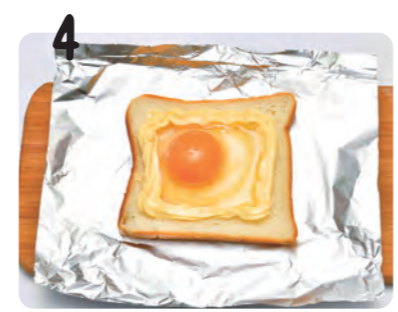
1 アルミホイルの上に食パンをのせる。



2 食パンのふちにそって土手をつくるように、ぐるっとマヨネーズをしぼる。



3 たまごを容器にわり入れる。



4 2の土手の内側にそって3のたまごをのせる。トースターに入れる。

⚠️ アルミホイルは、あみやトレイからはみださないようにのせよう



5 トースターでたまごの表面がかたまるまで、3~6分ほど焼く。トングなどを使って取り出し、お好みでドライパセリをふりかける。

Memo

パンのこげが気になる場合は、焼いている途中でトングなどを使ってアルミホイルをかぶせてね。

⚠️ 本体は熱くなっているため、絶対にさわらない

調理時間

15分

チョコバナナパン

3時の
おやつに♪
スイーツパン

SNSで大人気!

シユリケン形がおしゃれ♡



I'm hungry

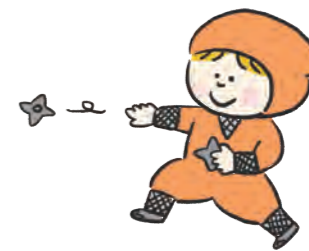
包丁
トースター

Recipe

材料 1人分



食パン (8まい切り) …… 1まい
バナナ …… 1/3本
さとう …… 小さじ1/2
チョコレート …… 20g
バター …… 5g



作り方

1



食パンの角から包丁でななめに切りこみを4カ所入れる。切りおとさないように気をつける。

2



1の食パンにバターをぬる (バターは冷蔵庫から出しておくと、やわらかくなってぬりやすい)。

3



1の切りこみの先を、少しひねりながらとなりの切りこみにはさみ、形をととのえる。

4



バナナの皮をむき、包丁で4つに切る。

5



3の食パンに4のバナナをのせ、さとうをふりかける。

6



チョコレートをわってバナナの間に入れ、トースターで焼き色がつくまで3~5分ほど焼く。