

備蓄食品で作るアレンジレシピ

ベリーの カンパンプディング

材料
(2人分)

- ・カンパン 60g
- ・牛乳A 80cc
- ・卵 2個
- ・砂糖 30g(大さじ3)
- ・牛乳B 100cc
- ★下記お好みでトッピング
 - ・冷凍ミックスベリー 50g
(フルーツジャムでも代用可)
 - ・粉糖(仕上げ用) 適量
 - ・ミントの葉 適量



1 オープンを180℃に予熱する。*

カンパンは半分に割る。(手で割りにくい場合は包丁で切れ目を入れるとよい)

2 1のカンパンに牛乳Aを加えて20分浸し、ふやかす。

3 ボウルに卵と砂糖を入れてホイッパーでよくすり混ぜ、牛乳Bを加えさらに混ぜる。

4 耐熱皿に2を並べ、3を流し入れて冷凍ミックスベリーをトッピングする。

180℃のオーブンで15分から20分焼く。

5 仕上げに粉糖を振りミントの葉を飾る。

※オーブンが無い場合、トースターでも代用可能です。工程4で浅めの耐熱皿を使用し、25分焼いた後、アルミホイルをかけて25分焼いて下さい。トースターによって焼き時間が変わるので、中心の卵液がしっかりと固まっているか確認して下さい。



液体ミルクで作る クロック・ムッシュ

- 材料 (2人分)
- ・液体ミルク 240cc
 - ・食パン8枚切り 4枚
 - ・薄力粉 15g(大さじ2強)
 - ・ハム 2枚
 - ・バター 15g
 - ・シュレッドチーズ 50g
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・パセリ 適量

- 1 ホワイトソースを作るため、鍋にバターを入れて中火で溶かし、薄力粉を加えて混ぜながら炒める。ポロポロになったら液体ミルクの1/3量を加えてとろみがつくまで混ぜる。
- 2 残りの液体ミルクを2回に分けて加え、その都度よく混ぜてなめらかにする。
- 3 塩を加えてホワイトソースの味を調える。
- 4 食パン2枚にハムをのせ、その上にホワイトソースの1/4量ずつをのせて広げる。残りの食パンでそれぞれサンドし、上に乗っている食パンにさらにホワイトソースを塗り広げる。
- 5 シュレッドチーズを半量ずつのせ、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで5分から6分焼く。仕上げにパセリを振る。

