

第22回 2013年6月25日(火)

パンとベジタブルで

おやつでも、ランチでも!



① 野菜バーガー
 道の駅ハム
 スキニーニ 油炒めする。
 サラダほうれん草。
 フレッシュチーズ
 玉子うす焼き
 パンにバター塗って野菜
 お好みトッピングしてネ。

2013.06.25



2013.06.25



② 梅フリニチーフト
 梅ジャム
 玉子) 混ぜて
 牛乳
 パンに塗り込む
 フライパンにバター入れ
 パン入れて焼いて出来上り。
 お好みのジャムを入れて。
 その日の見付でいかが?

2013.06.25



③ うまきロール
 ゆずこしょう、マヨネーズ
 でソース作り、パンに塗り
 のり、大葉のせと巻いて
 ラップで固定してから
 スライスしてネ。

2013.06.25



④ フルーツパン
 生クリームホイップの糖め
 した団子に、ヨーグルトま
 ぜ、フルーツお好みトピ
 グ網水切りして準備
 生クリームパンに塗り、
 フルーツのせと出来上り
 季節の果物で楽しんで
 下さいね

2013.06.25