

<p>【作品名】牛乳ジャムかけ ピリ辛フレンチトースト</p>	<p>つちや ななみ 氏名 土屋 菜々美</p>																																														
<p>【材料】（4人分） <u>牛乳 600 ml</u></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>食パン6枚切り</td> <td>4枚</td> <td>塩</td> <td>小さじ3/4</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">牛乳</td> <td rowspan="2">300 ml</td> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>3個</td> <td>サラダ油</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>40g</td> <td colspan="2"><牛乳ジャム></td> </tr> <tr> <td>(食パン1枚につき10g)</td> <td></td> <td>牛乳</td> <td>300 ml</td> </tr> <tr> <td>とろけるチーズ</td> <td>4枚</td> <td>砂糖</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>アスパラガス</td> <td>1本</td> <td colspan="2"><つけあわせ></td> </tr> <tr> <td>マッシュルーム</td> <td>30g</td> <td>ベビーリーフ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>100g</td> <td>プチトマト</td> <td>8個</td> </tr> <tr> <td>チリソース</td> <td>大さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>120g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		食パン6枚切り	4枚	塩	小さじ3/4	牛乳	300 ml	こしょう	少々	砂糖	大さじ3	卵	3個	サラダ油	大さじ1	バター	40g	<牛乳ジャム>		(食パン1枚につき10g)		牛乳	300 ml	とろけるチーズ	4枚	砂糖	大さじ3	アスパラガス	1本	<つけあわせ>		マッシュルーム	30g	ベビーリーフ	40g	豚ひき肉	100g	プチトマト	8個	チリソース	大さじ2			玉ねぎ	120g		
食パン6枚切り	4枚	塩	小さじ3/4																																												
牛乳	300 ml	こしょう	少々																																												
		砂糖	大さじ3																																												
卵	3個	サラダ油	大さじ1																																												
バター	40g	<牛乳ジャム>																																													
(食パン1枚につき10g)		牛乳	300 ml																																												
とろけるチーズ	4枚	砂糖	大さじ3																																												
アスパラガス	1本	<つけあわせ>																																													
マッシュルーム	30g	ベビーリーフ	40g																																												
豚ひき肉	100g	プチトマト	8個																																												
チリソース	大さじ2																																														
玉ねぎ	120g																																														
<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 食パンを斜めに半分に切って、牛乳 300 ml、砂糖大 3、卵 3 個を混ぜた卵液に浸しておく。混ぜるときに卵は卵白をよく溶きほぐしておく。食パンが卵液を吸ったらフライパンにバターを溶かし両面を焼く。その後軽くトースターで表面を焼く。 ② 玉ねぎをみじん切りにしたら、フライパンにサラダ油大 1 を入れ半透明になるまで炒める。 ③ アスパラガスは厚さ 2 mm の斜め切り、マッシュルームも 2 mm の薄切りにする。②のフライパンに入れ一緒に炒める。アスパラガスがしんなりしたら豚挽き肉を入れて、茶色くなるまで炒める。塩、こしょうチリソースで味を調える。 ④ 上にかける牛乳ジャムをつくる。牛乳 300 ml を鍋に入れ、周りがフツフツしてきたら、砂糖大 3 を入れ、ゴムべらで混ぜる。とろみがついてきたら完成。 *煮つめすぎに注意 ⑤ フレンチトースト 2 枚で③の肉餡ととろけるチーズ（挟みやすいように斜めに半分に切っておく）を挟む。挟んだらフレンチトーストを半分に切る。 ⑥ 皿にベビーリーフとプチトマトを飾り、⑤を形良く盛り付ける。（プチトマトは1個を3枚くらいに輪切りにして飾り付けるとおしゃれに見える） 																																															
<p>【ポイント】</p> <p>牛乳ジャムとフレンチトーストで甘さを出し、中に挟んであるチーズと肉餡で甘塩っぱい美味しさを出しました。肉餡はチリソースとピリ辛がアクセントになっています。意外な組み合わせで美味しさ∞（無限大）です！</p>																																															