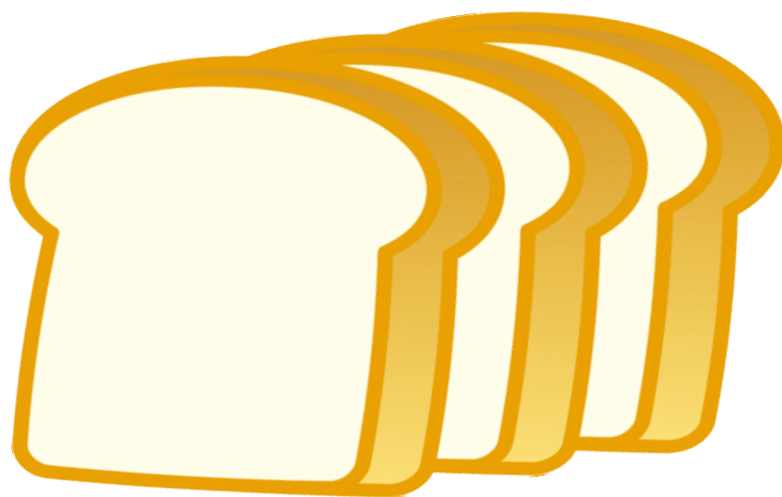


冷蔵庫の整理術&食材使いきりレシピ講習会

食パン七変化

～パサパサになってもおいしく食べれます～

使いきり献立レシピ集



レシピ・講師 江別友の会

食材使いきり・食べきりレシピ集

[http://www.city.ebetsu.](http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/46635.html)

[hokkaido.jp/site/gomi/46635.html](http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/site/gomi/46635.html)



調理後出る生ごみの
水切りも忘れずに！



しぼりん

主催 江別市生活環境部環境室廃棄物対策課

令和元年6月22日(土)えべつ環境広場2019発行

食パンの保存方法



2～3日以内で食べるなら、しっかりと封をして、直射日光に当たらない涼しい場所で保存します。



3日以上保存したい場合は、冷凍用の密封袋に入れて冷凍保存します。
約2週間を目安に食べます。



食べる時は、凍ったままオーブントースターで焼きます。

注意

食パンを冷蔵庫で保存すると、食パンに含まれるでんぷん質が老化しやすい温度になりパサパサになるため、避けてください。

目次

～ 朝食・昼食のおかずになるパンレシピ ～

- パンキッシュ 4
- 焼きカレーパン 5
- フライパンホットサンド 6

～ おやつパン ～

- パンプディング 7
- キャラメルパン 8
- 昔風ラスク 9

パンキッシュ



材料(4人分)


- 食パン(6枚切り)・・・5枚
- ブロッコリー……………1/2株
- 玉ねぎ……………1個
- ベーコン……………100g
- とろけるチーズ……………100g
- バター……………適宜
- サラダ油……………適宜
- 塩……………適宜
- こしょう……………適宜

玉子液

- 玉子……………3個
- 牛乳……………150cc
- 塩……………適量
- ナツメグ……………適量

※20～25cmのタルト型1台分になります。

作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、ベーコンは2～3cm幅に切り、サラダ油で炒め、塩・こしょうをする。
- ② ブロッコリーは、小房に分けて茹でておく。
- ③ 玉子液の材料を、よく混ぜ合わせておく。
- ④ 食パンは耳を取り、1枚を8つの三角形  に切る。
型を用意し、底、側面にバターを塗る。
- ⑤ ④で切ったパンの片面にバターを塗り、型の側面にはりつけるように重ねながら並べる。残りのパンは、型の底にしきつめる。
- ⑥ ①、②の順に平に敷き、③を静かに流し入れ、とろけるチーズを乗せ、180℃に温めたオーブンで10～20分くらい焼く。

焼きカレーパン



材料(1人分)

- サンドイッチ用食パン・・・2枚
- カレー・・・・・・・・・・大さじ1強
- ※カレーは、前日の残ったカレーや
レトルトカレーを使用。
- バター・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 1枚の食パンにめん棒を転がし、少しつぶして扱いやすくする。食パンの端をなぞるように軽く水をつける。
- ② 中央にカレーを乗せる。
- ③ もう1枚の食パンを、少しふくらみを持たせる感じで上に被せる。端がしっかり合わさるように、指先で押さえる。
- ④ 食パンの耳を切り落とす。さらに、合わせた部分をフォークで押しながらしっかりと止める。
- ⑤ 表面に、かるくバターを塗る。
- ⑥ オーブントースターで焼き目がつくまで1～2分焼く。

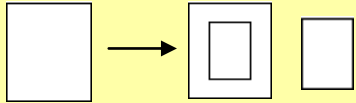
フライパンホットサンド



材料(1人分)

- 食パン(6枚切り).....1枚
- 玉子.....1個
- ハム.....1枚
- とろけるチーズ.....少々
- バター.....10g
- ミニトマト・パセリ.....お好みで

作り方

- ① ハムを細く切る。
食パンは、耳を残して口の字に切る。

- ② フライパンにバターを入れ中火で熱し、温まったら食パンの耳の部分を入れ弱火にする。
- ③ といた玉子を食パンの中央に流し入れ、かき混ぜて半熟状にする。
- ④ 細く切ったハム、とろけるチーズを加え、焼きムラができないように、時々食パンを動かしながら焼く。
- ⑤ 食パンの切った部分を元に戻し、手でしっかり押す。
- ⑥ 焼き色がついたら裏返し、同じように焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ 焼き上がったら器に盛り、ミニトマト、パセリなどを添える。

パンプディング



作り方

- ① 食パンを1口大に切る。
- ② ④の材料をよく混ぜてグラタン皿に入れ、切った食パンをひたす。
- ③ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 粉ざとうをふりかける。

材料(1人分)

- 食パン(5~6枚切り).....1枚
- ④ { 牛乳.....120ml
玉子.....1個
砂糖.....大さじ2
バニラエッセンス.....適量
シナモンパウダー.....適量
粉ざとう.....適量

メモ

キャラメルパン



材料(1人分)

- 食パン(6枚切り).....1枚
- バター.....15g
- グラニュー糖.....大さじ1

作り方

- ① 食パンは、横に5等分に切る。
切ったパンの表面にバターをまんべんなく塗る。
- ② フライパンを中火で熱し、食パンを並べてこんがり焼く。
- ③ グラニュー糖を振り入れ食パンを返しなが、グラニュー糖がキャラメル状になるまで焼く。

ポイント

食パンの耳は捨てないで!!

- 食パンの耳は、細かく千切ってハンバーグなどに使う。
- フードプロセッサーで細かくすると、普通のパン粉として使える。

昔風ラスク



材 料

- 食パン(6枚切り).....6枚
- 《コーヒーアイシング》
- 粉砂糖.....30g
- インスタントコーヒー...小さじ1/2
- 水.....小さじ1
- 《バニラアイシング》
- 粉砂糖.....30g
- バニラエッセンス.....少々
- 水.....小さじ1

作り方

- ① 食パンは耳を切り、好みの大きさに切る。
 - ② 160℃のオーブンで20分～30分焼く。
- 【コーヒーアイシングを作る】
- インスタントコーヒーを水でとき、粉砂糖に少しずつ加えよくかき混ぜる。
- 【バニラアイシングを作る】
- 粉砂糖に水を少しずつ加えよくかき混ぜてから、バニラエッセンスを加える。
- ③ 食パンの粗熱が取れたら、好みのアイシングをスプーンで塗る。
 - ④ 150℃のオーブンで5分～10分焼く。

お知らせ

ごみ出しガイドアプリ

ごみなし

「5374.jpえべつ」使えます

ごみ出しの疑問をサクッと解決。

ホーム画面やブックマークに追加してご利用ください！

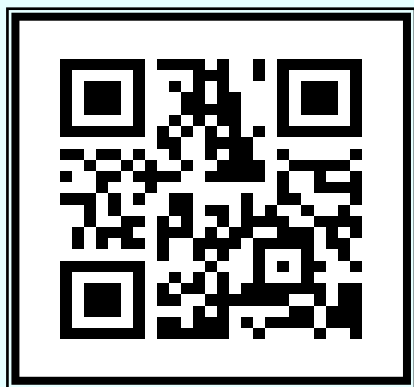
地域を選択すると…

ごみ収集日が一目でわかる！

分別に困ったときは…

こちらのQRコードから

アクセスできます！



○問合せ先

江別市生活環境部
環境室 廃棄物対策課

☎ 011-383-4211

アプリを見てもわからないときは…

ごみの出し方相談ダイヤル

☎ 011-384-5600

月～金曜日：9時～17時まで

土曜日、祝日：9時～12時まで