



米粉入り食パンを使用したレシピ

～ 茨城県産食材の利用拡大 ～

関東農政局茨城県拠点・JA茨城県中央会・いばらきコープ・フジパンの連携企画

2024年5月20日
フジパン株式会社

米粉入り食パンでもっちりお好み焼き

フジパン

粉のかわりに米粉入り食パンで焼き上げます。



作り方

- ①シーフードミックスは解凍しておきます。
- ②フライパンに油を入れ、キャベツ、長ネギ、解凍したシーフードミックスを入れて炒めます。しょう油、塩・こしょうで味付けし別の容器に移し冷ましておきます。
- ③食パンのミミは取らずに16等分にカットしておきます。
- ④ボールに卵を割り入れほぐしたら②を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤④に③を入れ軽く混ぜ合わせて素早く油を入れたフライパンに流し入れて焼きます。
- ⑥中央が膨らんで焼けてきたら、フライパンのサイズに合ったお皿をかぶせてフライパンと一緒にひっくり返し、再びフライパンへ戻して両面こんがり焼き上げます。
- ⑦焼きあがりましたら熱いうちに、お好みソースとかつおぶしをふりかけてできあがりです。お好みでマヨネーズをトッピング！

材料(3人分)

- | | | | |
|-------------|------|-----------|--------|
| ●米粉入り食パン8枚切 | 1枚 | ●油 | 大さじ1 |
| ●キャベツ | 250g | ●しょう油 | 大さじ1 |
| ●長ネギ | 50g | ●塩・こしょう | 少々 |
| ●シーフードミックス | 100g | ●お好み焼きソース | 40g |
| ●卵 | 3個 | ●かつお節 | ●マヨネーズ |

ポイント！

炒めた野菜は冷ましておき、材料と卵液を混ぜ、食パンは焼く直前に入れて下さい

フジパン

トマトのポタージュ



材料

- トマト 1個(100g)
- 水 50cc
- 牛乳 50cc
- たまねぎ 20g
- コンソメスープの素 1/2個
- オリーブ油 大さじ1/2
- にんにく 1片
- ブラックペッパー 適宜

1. 湯剥きしたトマトをざく切りにします。
2. たまねぎ、にんにくはみじん切りにし、オリーブ油で炒めます。
3. たまねぎが透き通ってきたらざく切りにしたトマトをつぶしながら入れ、水、コンソメスープの素を入れて中火で煮ます。
4. 5分煮たら牛乳を加え沸騰直前に火からおろします。
5. 器に盛り付けブラックペッパーを振りかけ完成です。

材料(1個分)

- 米粉入り食パン8枚切 1/2枚
- 生クリーム 60g
- クリームチーズ 40g
- いちご 7個(1個15g)
- 練乳 10g
- 砂糖 10g

- ① クリームチーズは常温でやわらかくしておきます。
- ② ボールに生クリームと砂糖10gを入れ、角が立つまで泡立て、1と合わせます。
- ③ いちご2個は薄切りにし、端の部分はへたを取り除いた4個のいちごと一緒に練乳を入れて、フォークでつぶします。
- ④ 食パンは耳を切り落とし、16等分に切った半量を③に入れしみこませます。
- ⑤ 容器に④の半量を入れ②を半量入れます。残りの④を入れその上に残りの②を入れ、ならしていちごをトッピング。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やしてできあがりです。

※ の食材は、茨城県産のものを使用しています。

いちごのティラミス

