

# 2015年 秋×ニュー



- \* 乾パーク
- \* 和風シーザーサラダ
- \* 乾パンのラザニア風
- \* 乾パンのティラミス

# 乾バーグ

🔥 263 kcal (1人分)

## 【材料/6人分】

乾パン	80g	【和風ソース】	
合挽き肉	200g	薄口しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	1個	レモン汁	大さじ2
卵	1個	昆布茶	小さじ1
牛乳	30ml		
絹ごし豆腐	1/4丁(150g)		
塩こしょう	少々		
大根	10cm程度(おろしにする)		



## 【作り方】

- ① 乾パンを細かく砕き、絹ごし豆腐と合わせしっとりさせます。和風ソースは材料を全て混ぜます。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして分量外の油で炒め、粗熱をとります。
- ③ ボウルに合挽き肉を入れて捏ね、①の乾パン・②の炒めた玉ねぎ・卵・牛乳・塩こしょうを入れてさらに粘りがでるまでよく捏ねたら、6等分にします。
- ④ 手のひらに分量外の油をつけて形成しココットに並べます。
- ⑤ グリル/ココットのハンバーグモードを選択して点火します。(3Vの場合はココット/オーブンで加熱14分~16分)  
※従来品の場合...150℃に温度設定したフライパンで片面5分ずつ焼きます。
- ⑥ 焼きあがったらお皿に盛りつけ、大根おろしをのせ和風ソースをかけてできあがりです。

# 和風シーザーサラダ

🔥 48 kcal (1人分)

## 【材料/6人分】

絹ごし豆腐	80g (小さめ1/2パック)
マヨネーズ	大さじ1
酢	大さじ1.5
粉チーズ	大さじ2
玉ねぎ(すりおろし)	小さじ1~2
塩・砂糖・黒コショウ	各少々
乾パン	6コ

お好みの野菜  
(フリルレタス、パプリカ、トマトなどをお好みで)



## 【作り方】

- ① 野菜を洗い、食べやすい大きさに切り、葉物は水に浸けてシャキッとさせます。乾パンは指で軽く砕きます。
- ② ドレッシングを作ります。ボールに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜます。マヨネーズ、酢、粉チーズ、玉ねぎを順に加え、そのつどよく混ぜます。塩、砂糖、黒コショウで味を調えます。
- ③ ①の野菜の水気を切り、お皿に彩りよく盛り付けます。②のドレッシングをかけ、①の乾パンをトッピングしたら出来上がりです。

※ お好みで豆乳や牛乳でのばして頂いてもOK!

## 【材料/6人分】

乾パン	60g
牛乳	250ml
生クリーム	100ml
マカロニ（早ゆでタイプ）	50g
玉ねぎ	1/4個
ミートソース	260g
とけるチーズ	100g
※あればパセリ	適量



## 【作り方】

- ① 乾パンは少し砕いて、牛乳に5分程浸す。玉ねぎを薄くスライスする。
- ② ダッチオーブンに①の乾パン、マカロニを入れ生クリームをかけ、スライスした玉ねぎをのせその上にミートソースをかけ、最後に溶けるチーズをのせる。
- ③ ダッチオーブンの蓋をして、グリル/ココットダッチオーブンのグラタンモードに設定し点火する。（3Vの場合は、ココット/オーブンで加熱25分+余熱15分）  
※従来品の場合…「ダッチオーブンモード」20分加熱+20分余熱
- ④ オート調理が終了したら、パセリをふってできあがりです。



## 『乾パン』のこと・・・

### ●乾パンと一緒に入っている“氷砂糖”は？

乾パンの缶詰には、氷砂糖と一緒に入れられていますよね。この氷砂糖は、水分の少ない乾パンを食べるために、唾液を出やすくすることを目的として入れられています。乾パンは食べ終わっても、余った氷砂糖をそのままではたべきれない…という場合は、キュウリとしょう油、そして氷砂糖で「簡単漬け物」を作ったり、「魚や野菜の煮物」の砂糖代わりに使ってみて下さい、コクが出ますよ♪

## 『備蓄食品選びのヒント』あれこれ・・・

- ① レトルトおかゆや缶詰パンは、加熱しなくても美味しく食べられるので、多めに備蓄を。
- ② 肉や魚の缶詰めやレトルト食品は、日常の献立に上手く取り入れ、家族が好む味を探し、備蓄する。
- ③ フリーズドライの野菜類(ホウレンソウ、大根場、ネギ、切干大根)は欠かさない。
- ④ めんつゆや塩などの調味料、味付けのりなどは、非常時とても重宝するので普段から切らさない。
- ⑤ ジャガイモやニンジンなど常温で長期保存が出来る野菜は切らさない。
- ⑥ 砂糖を含まない野菜ジュース、砂糖漬けにしていないドライフルーツを備蓄する。



非常時こそいつもの家庭の味に近いものを食べることが、乗り切る力につながります。ぜひ、ご参考にしてみてください。



# 乾パンのティラミス

🔥 1526 kcal (型1台分)

【材 料】 6人分 (キッチンバット 1台分)

A	乾パン	20コ (50g)
	インスタントコーヒー	5g
	砂糖	大さじ1
	湯	70~80cc
	クリームチーズ	200g
	砂糖	大さじ3
	プレーンヨーグルト	1/2カップ
生クリーム	1/2カップ	
ココア	小さじ2	



※今回はケーキ型として、185×140×H27の角バットを利用しています。

## 【作り方】

下準備・・・クリームチーズを室温にもどしておく。

- ① 乾パンを厚手のポリ袋に入れて口を軽く閉じたら、めん棒などでよくたたいて細かく砕きます。
- ② シロップを作ります。ボールにAの材料を入れ、よく溶かします。別のボールに①を全て入れたら、シロップを数回にわけて加え、適度な湿り気にします。
- ③ チーズクリームを作ります。ボールに生クリームを入れ、7分立てにホイップします。別のボールにクリームチーズを入れ、ハンドミキサーで滑らかになるまでよく混ぜます。砂糖、プレーンヨーグルトを順に加えたら、そのつどよく混ぜます。最後に7分立ての生クリームを加えたらゴムべらで混ぜ合わせます。
- ④ 容器に③のチーズクリームの1/3量を流し入れます。その上に②の1/2量をのせたら、更に③、②、③と重ねて平らになります。最後にココアを茶こしでまんべんなく振りかけたら、冷蔵庫で1時間以上冷やして出来上がりです。  
※食べる際、再度ココアを振りかけたり、お好みでカラメルソース、チョコレートソースをあしらうと、一層美味しくいただけます。



### ●ティラミスって??

ティラミスとは、60年代に北イタリアベネト州のヴェネツィアで生まれた、マスカルポーネと卵をベースにしたイタリアの代表的なお菓子です。

そんなティラミスに振りかけられたココアはなくてはならない名脇役。この名脇役についても少し、ご紹介いたします。

### ●ココアでプチイこと♪

ココアには生活習慣病や、インフルエンザをはじめ、ガン予防にも効果があることがわかっていますが、他にも女性にとって嬉しい効果があるんです！

それが

- 美肌効果
- 冷え症改善
- 疲労回復効果
- 便秘改善
- ダイエット効果

ココアに含まれる酸化防止のポリフェノール、自律神経を調整するテオブロミン、腸が喜ぶ食物繊維などがこれらの効果ももたらします。甘みが欲しいときはオリゴ糖、ミルクを入れたいときには豆乳がオススメです。