

《 ★厚揚げグリュイエールチーズ焼き 《

〈 材料 1人前分 〉

厚揚げ（一丁）、信州みそ（25g）、長ネギ（2分の1）、
酒（大1）、みりん（大1）、砂糖（大1）、しょうゆ（大1）
グリュイエールチーズ（20g）
シグレット（適量）、ゆずの皮（適量）



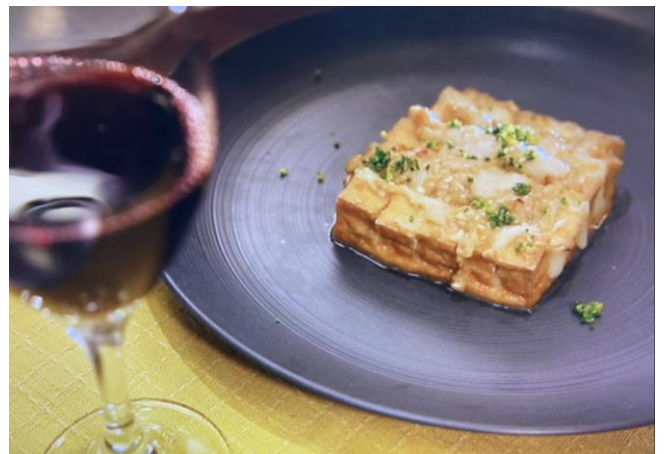
《 調理工程 》

- ① 厚揚げの半分ぐらいの深さに格子状の切り込みを入れる。
- ② 厚揚げの切り込みの間にチーズを入れていく



～ 合わせ味噌を作る ～

- ③ 長ネギ（2分の1）をみじん切りにする
- ④ 信州みそ（25g）、酒（大1）、みりん（大1）、砂糖（大1）、しょうゆ（大1）を混ぜる
- ⑤ 混ぜたものに、長ネギを加え混ぜる。
- ⑥ 合わせ味噌を厚揚げの表面にかける



- ⑦ グリュイエールチーズを薄く削ったものを厚揚げ全体にかける

～ 焼く ～

- ⑧ 200度のオーブンでおよそ6分焼く
（チーズに焼き色がつくまで焼いていく）

～ 仕上げ ～

- ⑨ 柚子の皮とシグレットを細かく刻んだものをかけて完成

《 ★ピザトースト 》

〈 材料 1人前分 〉

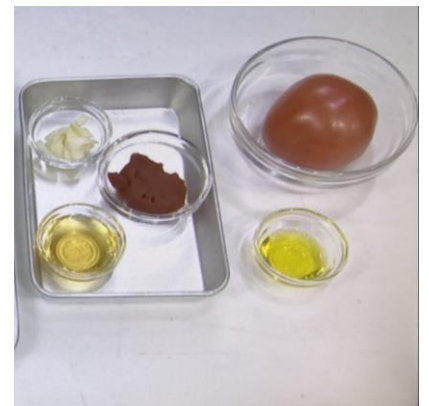
厚切り食パン（1切れ）、サラミ（5枚）、
ピーマン（輪切り5枚）、
グリュイエールチーズ（20g）、ミックスチーズ（20g）
ニンニクスライス（2分の1片）、トマトペースト（小1）
はちみつ（小1）、オリーブオイル（大1）トマト1個
ジェノベーゼソース（適量）、塩（適量）



《 調理工程 》

～ トマトソースを作る ～

- ① トマトのヘタをとり、沸騰したお湯に入れる
- ② 約10秒ほどで取り出し、氷水に入れ湯むきをする。
- ③ 湯むきしたトマトを半分に切り、タネを取る
- ④ トマトをみじん切りにする
- ⑤ フライパンにオリーブオイル（大1）、
ニンニクスライス（2分の1片）に入れ、
オイルにニンニクの香りをつける
- ⑥ ひとつまみの塩を入れ、トマトペースト（小1）、はちみつ（小1）を入れ煮詰める。
- ⑦ 食パンにトマトソースを塗り、グリュイエールチーズとミックスチーズ、
サラミ、ピーマンをのせ。仕上げに2種類のチーズをのせる。



～ 焼く ～

- ⑧ 200度のオーブンでおよそ6分焼く

～ 仕上げ ～

- ⑨ 皿にもり、ジェノベーゼソースをかけて完成

