

巣ごもりボントースト (レシピ監修：なぎささん)

～材料・調味料(1人分)～

食パン(6枚切り1枚)・マヨネーズ 大さじ1ちょい・カレー粉 適量・キャベツ 1/4
ほぐしチキン 適量・卵 1個・きゅうり 1本・胡椒 適量

～レシピ～

- 1 マヨネーズにカレー粉を適量混ぜる
- 2 カレーマヨを食パン全体にまんべんなく塗る
- 3 千切りにしたキャベツとほぐしチキンをパンの真ん中を開けながら外側に乗せる
- 4 食パンの真ん中に卵を落とす
- 5 1000wのトースターで約5分焼く(その間に6へ)
- 6 きゅうりをピーラーで薄切りにして、リボンを作る
- 7 リボンを添えて、胡椒をかければ完成!



坦々トースト (レシピ監修：バービー)

～材料・調味料(1人分)～

食パン(8枚切り1枚)・ひき肉 適量・五香粉 適量・シュレッドチーズ 適量
鷹の爪 適量・にんにくチューブ 1cm・塩 適量

～レシピ～

- 1 食パンをトースターで3分半焼く
- 2 フライパンにひき肉とにんにくチューブ、鷹の爪、五香粉、塩を入れ、全体に火が通るまで炒める
- 3 焼きあがったトーストに、シュレッドチーズを乗せ、さらにトースターで30秒～1分程焼く
- 4 炒めたひき肉と鷹の爪をトーストに乗せ完成!



TOSHI 風フレンチトースト (レシピ監修：鎧塚俊彦)

～材料・調味料(1人分)～

食パン1枚(5枚切り1枚)・卵 1個・バター 15g+a
粉糖 30g・はちみつ 7g・牛乳 125cc・生クリーム 100g・砂糖 適量
ショコラ(板チョコ) 1/4枚・クッキー 1枚・バナナ 半分
アイスクリーム(デッシャー1杯分)・メープルシロップ

～レシピ～

1. 食パンの耳を切り取る
2. 鍋に牛乳、バターを入れ弱火で温める
3. ボウルに卵、粉糖を入れ泡立て器で混ぜる
4. 少し混ぜたら、はちみつと温めた②を入れよく混ぜる
5. バットに食パン乗せ、④を上からかける
6. 食パンをひっくり返し、10分漬け置きにする(その間に⑦へ)
7. ボウルに生クリームと砂糖を加え、ハンドミキサーまたは泡立て器で泡立てる
※ 冷蔵庫に入れ冷やしておく
8. 市販のクッキーを刻む
9. 市販のショコラを刻む
10. フライパンにバターを引き、漬け込んだトーストを焼く(その間に11へ)
11. バナナに少量の牛乳を加え、ジューサーミキサーで混ぜてソースを作る
12. 焼いたトーストにメープルシロップをかける
13. 砕いたクッキーを上に乗せる
14. アイスクリームをデッシャー1杯分乗せる
15. 冷やしていた生クリームをアイスの上にかける
16. 11のバナナソースを上からかける
17. 砕いたショコラを上から振りかけて、TOSHI 風フレンチトーストの完成!

