

# ○本日ご紹介したオープンサンドのレシピはこちら！（メモ・写真をどうぞ📷）

## 焼き魚×カブ

材料（2人前）

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 石窯米粉と国産小麦のミニ食パン   | 2 枚   |
| 魚切り身              | 100 g |
| カブ（くし切り）          | 60 g  |
| カブの葉              | 40 g  |
| 塩・こしょう            | 適量    |
| サラダ油              | 適量    |
| ★レモンマヨネーズ         | 20 g  |
| バター               | 10 g  |
| ★ <u>レモンマヨネーズ</u> |       |
| マヨネーズ             | 17g   |
| レモン果汁             | 2g    |
| しょうゆ              | 1g    |

作り方

- ①レモンマヨネーズの材料を混ぜ合わせる
- ②魚、野菜を食べやすい大きさにカットし、塩、こしょうをふる
- ③フライパンにサラダ油を入れ、魚、野菜を焼く
- ④トーストしたパンの上にバターを塗り、③を盛りつけ  
レモンマヨネーズをかけて完成！

### ワンポイントmemo 📝

魚焼きグリルでの調理もOK  
レモンの代わりに柚子や  
すだちでもおすすめ◎  
サラダを添えてもよく合います



## 白菜×ベーコン&チーズ

材料（2人前）

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 石窯米粉と国産小麦のミニ食パン      | 2 枚   |
| ★白菜とベーコンのソテー         | 80 g  |
| ミックスチーズ              | 10 g  |
| パセリ（みじん切）            | 適宜    |
| ★ <u>白菜とベーコンのソテー</u> |       |
| 白菜（2 c m角）           | 150 g |
| ベーコン（1 c m短冊切）       | 20 g  |
| 小麦粉                  | 3 g   |
| 塩・こしょう               | 適量    |
| オリーブオイル              | 10 g  |
| 牛乳                   | 40 g  |

作り方

- ①白菜とベーコンのソテーをつくる  
フライパンにオリーブオイルを入れ白菜、ベーコンを炒める
- ②小麦粉を加え、全体になじんだところで牛乳を加える  
ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味をととのえて取り上げる
- ③パンに②を盛りつけ、チーズをのせる
- ④トースターで色よく焼き、パセリを振って完成

### ワンポイントmemo 📝

白菜は芯と葉を分けて  
芯から炒めると均等に  
火が通ります！



# ○本日ご紹介したオープンサンドのレシピはこちら！（メモ・写真をどうぞ📷）

## ローストビーフ×トマト

### 材料（2人前）

|                 |      |
|-----------------|------|
| 石窯米粉と国産小麦のミニ食パン | 2枚   |
| ローストビーフ（スライス）   | 60 g |
| ★トマトマリネ         | 80 g |
| スプラウト           | 適量   |
| ローストビーフソース      | 適量   |
| バター             | 10 g |

### ★トマトマリネ

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| トマト（半割、3mmスライス） | 70 g（中1/2個） |
| すし酢             | 5 g         |
| オリーブオイル         | 10 g        |
| 塩               | 0.5 g       |
| 玉ねぎ（1mmスライス）    | 15 g        |

### 作り方

- ①トマトマリネをつくる。すし酢、オリーブオイル、塩を混ぜ合わせる
- ②深みのある容器にトマトを並べ、オニオンをのせる  
①の漬け液をまんべんなくかける。おとしラップをして冷蔵庫で1時間以上なじませる
- ③パンをトーストしてバターを塗る
- ④ローストビーフ、トマトのマリネを盛りつけローストビーフソースをかける  
スプラウトを飾って完成！

### ワンポイントmemo 📝

ソースにはわさびやマスタードを入れてもおいしい！  
ローストビーフの代わりに  
薄切り肉のソテーでもおすすめ！



## いちご×クリームチーズソース

### 材料（2人前）

|                 |      |
|-----------------|------|
| 石窯米粉と国産小麦のミニ食パン | 1枚   |
| 苺（1/2カット）       | 6個分  |
| ★クリームチーズソース     | 60 g |
| アイスクリーム         | 適量   |
| ミント             | 適宜   |
| バター             | 10 g |

### ★クリームチーズソース

|           |      |
|-----------|------|
| クリームチーズ   | 40 g |
| プレーンヨーグルト | 15 g |
| 砂糖        | 6 g  |

### 作り方

- ①クリームチーズソースをつくる。クリームチーズ、プレーンヨーグルト、砂糖を混ぜ合わせる  
（クリームチーズは室温にもどしておくか、軽くレンジで温めると混ぜやすいです）
- ②パンをトーストしてバターを塗る
- ③クリームチーズソースを塗り、苺を並べる
- ④アイスクリームを盛りつけ、ミントを飾り完成！

### ワンポイントmemo 📝

クリームチーズがない場合は、  
水切りヨーグルトでも出来ます。  
季節のフルーツを使って色々な味  
を試してみてください。  
バターの代わりに好みのジャム  
でもおいしいです♡

