



**タコのから揚げマリネサンド 220kcal**

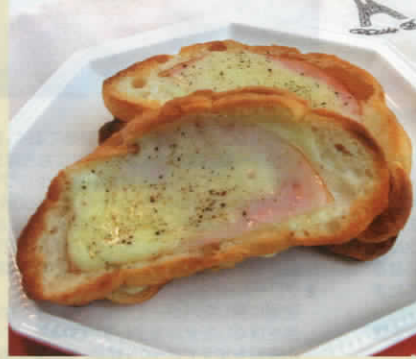
毎日クロワッサン…1個  
 タコ…20g プチトマト…1個 キュウリ…8g レタス…1枚  
 エキストラバージンオリーブオイル…小さじ1  
 塩…適量 黒胡椒…適量 から揚げ粉…適量

- 1 プチトマトは8等分、キュウリもプチトマトと同じくらいのサイズに小さく切っておく。
- 2 タコは一口サイズにカットし、から揚げ粉を適量まぶし、オリーブオイル(材料外)で揚げる。
- 3 ボールにプチトマト、キュウリ、揚げたてのタコを入れ、オリーブオイル、塩、黒胡椒で味を調える。
- 4 クロワッサンに切り込みを入れ、レタスと3を挟む。

**クロックムッシュ風トースト 255kcal**

毎日クロワッサン…1個  
 ハム…1枚 とろけるスライスチーズ…1枚  
 ホワイトソース…12g ブラックペッパー…適量

- 1 毎日クロワッサンは横半分にスライスする。
- 2 カットした断面それぞれにホワイトソースを6g程度塗り、ハムとチーズを1/2枚ずつのせる。
- 3 オーブントースターでチーズが溶ける程度焼いてから、2枚を重ね、仕上げにブラックペッパーをふる。  
 ※焦げないように注意。



**ひじきとツナとコーンの和風サラダサンド 183kcal**

毎日クロワッサン…1個  
 ひじき(水煮)…15g ツナ缶…13g コーン缶…8g  
 新たまねぎ…6g 和風ドレッシング…適量 レタス…1枚

- 1 レタスは洗って水気を切り、新たまねぎはスライスして水にさらしておく。
- 2 ボールにひじきの水煮、ツナ、コーン、新たまねぎを入れ、和風ドレッシングで和える。
- 3 毎日クロワッサンに切り込みを入れ、レタスを敷き、2を挟む。



[パネトーネ種使用・おいしさ長持ち]

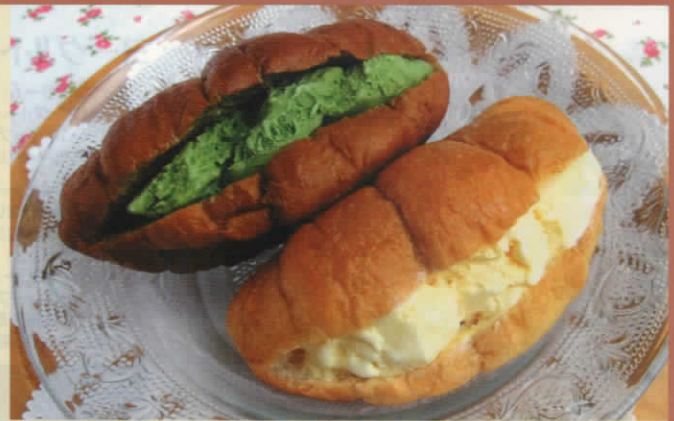
**コモのクロワッサンお手軽アレンジレシピ  
 Croissant Arrange Recipe**



**パンプディング 473kcal**

毎日クロワッサン…1個  
 卵…1個 牛乳…120cc 砂糖…15g  
 レーズン…10粒 はちみつ…適量 粉糖…適量

- 1 ボールに卵を割りほぐし、牛乳、砂糖を加え混ぜ合わせ裏ごしする。
- 2 毎日クロワッサンを7等分程度の乱切りにし、耐熱皿に並べ、1を流し入れる。パンを裏返し3分程度置き、パン全体に卵液を浸み込ませた後、レーズンをトッピングする。
- 3 180℃に温めたオーブンで20分程度焼く。荒熱が取れたら仕上げに粉糖を茶漉しなどでふりかけ、はちみつをかける。  
 ※冷やしても美味しいです。



**クロワッサンアイス 183kcal**

毎日クロワッサン…1個 パニライスクリーム…40g程度

- 1 毎日クロワッサンに切り込みを入れる。
- 2 アイスcreamを大きなスプーンですくい、1に挟む。ラップをして冷凍庫で1時間程度冷やす。  
 ※黒糖クロワッサンに抹茶アイスなども美味しいです。



**黒豆入りホイップサンド 265kcal**

黒糖クロワッサン…1個  
 生クリーム(ホイップしたもの)…30g  
 黒豆(甘煮)…4粒 きな粉…適量 砂糖…適量

- 1 生クリームは砂糖を加え、お好みの甘さに泡立てしておく。
- 2 黒糖クロワッサンに切り込みを入れ、1の生クリームを絞り、黒豆をトッピングする。
- 3 仕上げに茶漉しなどできな粉をふりかける。

※いずれのレシピもカロリーは1個あたりです。※表示カロリーは、毎日クロワッサン1個あたり156kcal、黒糖クロワッサン使用の場合は1個あたり165kcalとなります。



**まぐろのタルタルと  
アボカドティップ** 317kcal  
(1皿分)

デニッシュバター…1/2個  
まぐろ(刺身用)…35g アボカド…1/2個 たまねぎ…5g  
だし醤油…4g わさび…2g オリーブオイル…1cc あさつき…適量

- 1 たまねぎはみじん切りにし、水にさらした後、しっかり水気を切っておく。あさつきは小口切りにする。
- 2 デニッシュバターは横半分にスライスし、オーブントースターで軽く焼き、6等分に切っておく。
- 3 まぐろは包丁で細かくたたき、少量のだし醤油を絡めておく。
- 4 アボカドは包丁をまわして縦半分に切り、種を取り除く。スプーンで中身を取り出し、包丁で小さくカットしてから別のボウルに入れ、だし醤油、わさび、オリーブオイルを加えて滑らかになるようフォークの背などで混ぜ合わせる。最後にみじん切りのたまねぎを加え混ぜ合わせる。
- 5 お皿にアボカドティップ、まぐろの順に盛り合わせあさつきを飾り、周囲に焼いておいたデニッシュバターを飾る。



**白桃のタルトパイ** 541kcal  
(1個分)

デニッシュメープルキャラメル…1個  
白桃(缶詰)…4切れ カスタードクリーム…15g  
クレーム・ダイヤモンド…30g  
ミントの葉…適量 粉糖…適量

●クレーム・ダイヤモンドの材料(作り易い量)  
アーモンドプードル…100g  
無塩バター(室温に戻しておく)…100g  
粉糖…100g 全卵(室温に戻しておく)…70g  
小麦粉…10g ラム酒…5cc

●カスタードクリームの材料(作り易い量)  
卵…1個 薄力粉…15g 砂糖…45g  
牛乳…200cc バニラエッセンス…適量

- 1 カスタードクリームを作る。  
牛乳をレンジで人肌程度に温めておく。耐熱ボウルに卵、グラニュー糖、薄力粉を加えだまにならないようにホイッパーでかき混ぜてから、温めた牛乳を少しずつ加えしっかりとかき混ぜる。ボウルにラップをせずに600Wで2分加熱しよくかき混ぜたら再度レンジで1分加熱する。なめらかになるまでかき混ぜる。固まりが悪ければ様子を見て再度加熱する。粗熱が取れたらバニラエッセンスを加え冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 クレーム・ダイヤモンドを作る。  
室温に戻したバターと粉糖を白っぽくなるまで、混ぜ合わせ、溶きほぐした全卵を少しずつ加える。アーモンドプードルと小麦粉を加えてさっくり混ぜ、ラム酒を加えておく。

- 3 デニッシュメープルキャラメルは周囲を1cm位残し中央部分に丸く切れ目を入れ、底に穴があかないようくり抜いておく。
- 4 くり抜いた部分にアマンドクリームを絞り、160℃のオーブンで20分程度焼き、粗熱を取っておく。
- 5 白桃(缶詰)はキッチンペーパーの上でシロップを切り、1カットを3等分に薄くスライスする。
- 6 焼き上がった3のアマンドクリームの上に、4のカスタードを絞り、スライスした白桃をトッピングし、仕上げに茶漉しなどで粉糖を振りかけ、ミントの葉を飾る。

[パネトーネ種使用・おいしさ長持ち]

長時間  
熟成発酵

コモのデニッシュお手軽アレンジレシピ  
Danish Arrange Recipe



**三角スイートポテトパイ** 215kcal  
(1個分)

デニッシュメープルキャラメル…2個  
さつまいも…90g バター…6g  
コーヒーフレッシュ…1個 レーズン…12粒  
メープルシロップ…適量 粉糖…適量

- 1 さつまいもは1.5cmほどの角切りにし、水にさらして灰汁を抜いた後、耐熱皿に並べて水を少し振りかけラップをし600Wの電子レンジで2分半ほど加熱する。
- 2 温かいうちに、フォークの背などでつぶし、バターとコーヒーフレッシュを加え混ぜ合わせる。
- 3 デニッシュメープルキャラメルは横半分にスライスする。
- 4 断面中央に2のスイートポテトペーストを約25g、レーズンを3粒乗せ、三角形に形作る。(※三角形にしたところで爪楊枝を使って形を固定する)
- 5 160℃のオーブンで5分程度温める。
- 6 粗熱が取れたら、爪楊枝をはずし、メープルシロップをかけ、茶漉しなどで粉糖をふりかける。

**ヨーグルトクリームデザートサンド**

デニッシュクリーム…1個 351kcal  
プレーンヨーグルト(水切りしたもの)…15g  
生クリーム(ホイップしたもの)…10g はちみつ…2g  
グレープフルーツ(ルビー)…4切れ 粉糖…適量

- 1 ヨーグルトはコーヒーフィルターなどで一晩水切りしておく。(※必ずラップをして冷蔵庫に!)
- 2 生クリーム、1のヨーグルト、はちみつを混ぜあわせ、ヨーグルトクリームを作る。
- 3 デニッシュクリームを横半分にスライスし、2のクリームを塗り、薄皮をむいたグレープフルーツ(ルビー)をサンドする。
- 4 仕上げに粉糖を茶漉しなどでふりかける。  
※少し冷やすと美味しいです。



**カニたっぷりのピザ** 510kcal  
(2枚分)

デニッシュバター…1個  
カニ缶…1缶(55g) たまねぎ…20g  
ブロッコリー…40g ピザ用チーズ…20g  
マヨネーズ…10g ブラックペッパー…適量

- 1 たまねぎはみじん切りにして水にさらし、ブロッコリーはゆでておく。
- 2 ボールにカニの身、たまねぎを入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせておく。
- 3 デニッシュバターを横半分にスライスする。
- 4 断面に2を半量ずつ乗せ、ブロッコリーを小さくカットしたものを散らす。
- 5 ピザ用チーズをトッピングし、オーブントースターでチーズが溶ける程度焼く。
- 6 仕上げにブラックペッパーをかける。  
※カニの身は汁気を少しだけきってから他の材料と混ぜ合わせましょう。



※いずれのレシピもカロリーは1個あたりです。※表示カロリーは、デニッシュバター1個あたり327kcal、デニッシュメープルキャラメル1個あたり321kcal、デニッシュクリーム使用の場合は1個あたり296kcal、となります。

