

明太子カマンベールベーグル

(材料 2人分)



プレーンベーグル	2個
バター	適量
ディジョンマスタード	適量
たまご	2個
牛乳	大さじ1
明太子	1/2腹
バター(無塩)	大さじ1
カマンベールチーズ	約1/2箱
サニーレタス	2枚

(つくり方)

下準備：ベーグルは半分に切って
マスタードバターを塗っておく。
サニーレタスは水に放ってパリッとさせる。

- 1 明太子オムレツを作る。
たまごを溶いて牛乳を混ぜる。
明太子は身を崩す。
フライパンにバターを熱し、
たまご液を流し入れ、ふわっとかき混ぜる。
明太子を加えたらすぐに火を止め、
全体を軽く混ぜる。
- 2 ベーグルサンドを作る。
ベーグルにサニーレタス、
その上にカマンベールチーズ3~4切れのをせ、
(1)をサンドする。

ミックスベリーベーグル

(材料 2人分)



ブルーベリーベーグル	2個
クリームチーズ	90g
いちごジャム	適量
ブルーベリーコンフィチュール	〃
ラズベリー(冷凍可)	〃
ブルーベリー(冷凍可)	〃

(つくり方)

- 下準備：ベーグルは半分に切る。
クリームチーズは室温に戻しておく。
- 1 ミックスベリーフィクシングを作る。
クリームチーズにいちごジャム、
ブルーベリーコンフィチュールを混ぜ合わせる。
*味見して、甘いとを感じる位がベスト。
 - 2 ベーグルサンドを作る。
ベーグルに(1)をたっぷり塗り、
ラズベリー、ブルーベリーを適量のせる。

マスタードチキンサラダ

(材料 2人分)



鶏ささみ	3本
塩	少々
水	大さじ2
白ワイン	大さじ1
セロリ	1/2本
きゅうり	1/2本
ミニトマト	2個
リアルマヨネーズ	大さじ3
粒マスタード	大さじ1と1/2
オリーブオイル	大さじ1弱
ハーブソルト	〃
紫キャベツ	2枚

(つくり方)

- 1 しっとりチキンを作る。
鶏ささみは筋を取りのぞき、耐熱皿にのせ、塩少々を振る。
水-大さじ2、白ワイン-大さじ1を振り入れ、
ラップしてチンする。
(600W・2分、裏返して1分)
余熱でささみがロゼ色になるまでおく。
粗熱が取れたら手で大きめにさく。
- 2 セロリは筋を取る。
きゅうりは縦半分に切り、種をスプーンで掻き出す。
どちらも5mm角にカットする。
ミニトマトは1/4にカットする。
- 3 ボウルにマヨネーズ、粒マスタード、
オリーブオイル、ハーブソルトを入れ、混ぜる。
- 4 (3)にしっとりチキンと(2)の野菜を加え、
しっかり混ぜ合わせる。
- 5 紫キャベツは3mm幅くらいにカットして、
(4)と合わせる。

チェリー&クッキークリーム

(材料 4人分)



ダークチェリー(缶詰)	200g
生クリーム	100cc
オレオクッキー	4~6枚

(つくり方)

- 1 生クリームを8分立てにして、
砕いたオレオクッキーを混ぜる。
*甘いものが苦手ならオレオのサンドした
クリームを剥がしてください。
- 2 グラスにダークチェリーを入れて、
(1)をふんわりとのせる。
上から砕いたオレオ(分量外)を散らす。