

めんたいフランス

【材料】

- ・ フランスパン ... 1 本
- ・ 明太子（ばらこ） ... 60g
- ・ マヨネーズ ... 大さじ 2～2.5
- ・ おろしにんにく ... 小さじ 1
- ・ 有塩バター ... 5g
- ・ パセリ ... 適量



【作り方】

- ① ボウルに明太子（ばらこ）、マヨネーズ、おろしにんにくを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② フランスパンの上部を薄く切り落とし、縦に 2 分の 1 程度の深さまで切り込みを入れる。
- ③ フランスパンの切り込みにバターを塗り、その上から①で作ったソースを塗る。
- ④ 180℃に予熱したオーブントースターに入れ、10 分程度焼く。
- ⑤ 焼き上がったフランスパンにパセリをふりかけて完成。

めんたい生春巻き

【材料】

- ・ ライスペーパー ... 1 袋
- ・ 人参 ... 1 本
- ・ 明太子（ばらこ） ... 適量
- ・ サニーレタス ... 1 株
- ・ 生ハム ... 1 パック



【作り方】

- ① 人参を細切りにする。
- ② 水で戻したライスペーパーの端に、ちぎったレタスをのせる。
- ③ ②の上に①の人参、生ハム、明太子（ばらこ）を適量のせる。
- ④ 具材をのせた部分から中央に向かって折り、左右を内側に折り込んで、最後まで巻く。