

あき よなが た
～秋の夜長に食べたいカボチャサラダとフレンチトースト～



ソース マヨネーズ 大さじ1、味噌 小さじ1を混ぜる

カボチャサラダ (1人分)

カボチャ	100g
ベーコン (角切り)	40g
シメジ	40g
ベビーチーズ	2個
バター	10g
みず水	大さじ2
しお塩、コショウ	適量

カボチャサラダ 作り方

- 1) フライパンにバターを入れ、カボチャ (2cmの角切り、皮はそぎ落とす)、シメジ (いしづきを取り子房にする) ベーコンを入れて炒める。みず水を入れてカボチャが柔らかくなるまで炒め煮する。しお塩、コショウをする。
- 2) カボチャが煮えたら皿に取り、切ったベビーチーズをのせ、ソースをかける。

フレンチトースト 材料と作り方

※ハチミツはお好みで

トーストパン1枚 卵 1/2個 牛乳30cc 砂糖大さじ1 バター10g

パンは半分に切る。卵、牛乳、砂糖を混ぜてパンを浸す。フライパンにバターを入れてパンを焼く。軽く焦げ目がついたら出来上がり。お好みでハチミツを添える。