

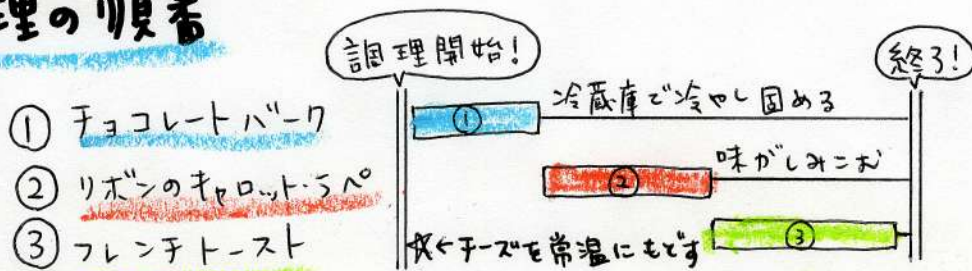
# Cigogne に教わる 簡単★フレンチ・クッキング教室

## 今日のこんだて

おなかがすいた時に、さっと作れる!!  
ボリューム満点の簡単フレンチメニューです

主菜 お食事系 フレンチトースト  
副菜 リボンのキャロット・ラペ  
デザート チョコレートバーク

## 調理の順番



調理は段取りが大切ですよ!

手を動かして作業する時間の他に、冷やしたり、味をしみこませたりする  
時間が必要です。あたたかいお料理はあたたかく、  
冷たいお料理は冷たく、おいしく食べられる順番で調理します



# レシピ 1

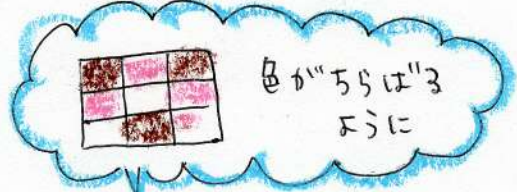
## マーブルモようがきれいな チョコレートバー

### 【材料】

- ・板チョコ 3種 (ブラック・ミルク・いちご) 各 1/3枚
- ・トッピング お好みのもの

### 【手順】

- ① クッキングペーパーを平皿の上に敷く
- ② 板チョコを割り、重ならないようにモザイク状に並べる
- ③ 電子レンジ (600w) で 40~60秒 加熱する
- ④ 竹ぐしを作り、チョコにマーブル模様をつける
- ⑤ お好みのトッピングを乗せる
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める



竹ぐしをまっすぐ立て、大きく動かるときれいにたります!

★板チョコを1枚ずつ (計3枚) 作って、好きなサイズで作ってもOK!  
★トッピングは自由に! マシュマロ、トウモロコシ、クッキー、ドライフルーツなど  
自分でけの組み合わせを楽しめます!

# レシピ 2

## ひらひらリボンがはたけ リボンのキャロット・ラペ

### 【材料】

- ・にんじん 半本
- ・レーズン 10g (適量)
- ・マーマレードジャム スプーン1杯
- ・市販のフレンチドレッシング スプーン 1 1/2杯

### 【手順】

- ① ボウルにマーマレード、ドレッシングの1/2量を入れよく混ぜる
- ② ①にレーズンを加え、なじませる
- ③ にんじんをピーラーを使い、リボン状にする
- ④ ③のにんじんを②のボウルに入れ、よくあえる
- ⑤ 冷蔵庫で冷やす

マーマレードを先に  
入れると、同じ  
スプーンを使っても  
味がまざりません!

時間を少し置くと、味がなじみ  
にんじんがやわらかくなります

レシピ  
3

## 朝食、ランチに! ホリユ-4満点 お食事系フレンチトースト

### 【材料】

- ・食パン (6枚切り) 1枚
- ・ハム 2枚
- ・冷凍ブロッコリー 3房
- ・シュレッドチーズ 20g (適量)
- ・卵 1コ
- ・牛乳 100ml
- ・塩こしょう 少々

### 【手順】

- ① ボウルに卵を入れ、フォークでよくほぐす
- ② ①に牛乳、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる
- ③ 食パンを1口サイズにハサミで切る (手でちぎってもOK!)
- ④ ③の食パンを②のボウルに入れ、よくからめる
- ⑤ ハムをハサミで切り、④の上に散らす
- ⑥ ⑤の上に、ブロッコリー、チーズを乗せる
- ⑦ 電子レンジ (600w) で3分半加熱して、できあがり

