



名古屋女子大学・瑞穂区役所共催フジパン100周年協賛企画
子どもと朝ごはん瑞穂区ナンバー1決定戦！ ナンバー1レシピ

「カリふわっ！クロックムッシュ」

アピールポイント

- ・クロックムッシュというと、よくカフェで食べるような作るのが難しそうイメージですが、家でよく使う朝ごはんの材料で、簡単に作れるレシピを作りました。
- ・中側はチーズがとろーりと溶ろけて、ふんわり。外側はフライパンでこんがりするまで焼くのでカリッとして両方の食感を楽しめます。
- ・家で少し時間が経ってしまったり、乾燥してしまってもそのままでは少し食べづらい食パンもこのレシピで作ると、あまり気にならず美味しく食べれます。また、残った卵と牛乳の液は少し砂糖を入れてフレンチトーストとして作ることも出来ます。
→食材の無駄が無く、SDGSに繋がるかなと思いました。
- ・大人用はマスタードをプラスさせても美味しいです。子供用と大人用、好みに合わせて作れます。



材料(2人分)		作り方
食パン(6または8枚切)	4枚	① 深めのバットに卵を割り、牛乳または豆乳を入れてしっかり混ぜる。
ハム	2枚	② パンに両面マヨネーズを塗る。
スライスチーズ	2枚	③ ②のパンの上にハムとチーズを乗せ、②のもう1枚のパンを重ねる。
マヨネーズ	大さじ2	④ ①の液に③を入れて両面しっかりしみ込ませる。
卵	1個	⑤ 油をひいたフライパンでこんがりするまで焼く。
牛乳または豆乳	200ml	⑥ お皿に乗せて、お好みで半分にカットする。ミニトマトとレタスを付け
菜種油	少々	合わせて完成！
付け合わせ:ミニトマト・レタス		