



あまざけ
甘酒・チーズ・みその
 はっこう
トリプル発酵!!!

準備するもの

- ①直径7.5cm程度のココット：ていど4個
 - ②食パン(8枚切り)：4枚
 - ③しめじ：1/2パック(50g)
 - ④ベーコン：2枚
 - ⑤ピザ用チーズ：20g
 - ⑥甘酒(ストレートタイプ)：大さじ3
 - ⑦みそ：小さじ1/2
 - ⑧卵：たまご2個
 - ⑨パルミジャーノチーズ：大さじ1
 - ⑩パセリ(刻んだもの)：きざ適量てきりよう
- ※保護者の方と一緒に作ってね!

きんいく
菌育料理レシピ

「甘酒パンキッシュ」レシピ

1 しめじは手でほぐし、ベーコンは幅1cmにキッチンバサミで切つてね。

はば

2 耐熱皿にしめじを入れて、ふんわりとラップをかけたらず電子レンジ600Wで1分半加熱しよう。加熱が終わったらバットに移して冷ましておこう。

たいねつざら

うっ

3 パンの耳をキッチンバサミで切つて、麺棒でうすく伸ばそう。ココットにサラダ油(分量外/適量)をぬり、食パンをしいていくよ。

めんぼう

4 ボウルに甘酒とみそを入れてみそをといたら、卵とパルミジャーノチーズを加えてまぜよう。

5 食パンをしいたココットに、ベーコン、しめじ、ピザ用チーズをそれぞれ用意した量の1/4ずつ入れていこう。そのあと、④で作った材料を4つに均等にに入れていくよ。

きんとう

6 オーブンで10分焼いたあと、アルミホイルをかぶせてさらに10~15分焼いていくよ。粗熱が取れたらココットから取り出して、パセリを散らしたら完成!

あらねつ

レシピ考案者：
 「発酵マイスター」榎本 美沙氏

公式YouTubeチャンネル >> 「榎本美沙の季節料理」



公式Instagram >> @misa_enomoto

