

ハッチーのママ友倶楽部

2020. 10月 No.55

朝晩はめっきり涼しく(寒く)になりました。秋特有の変わりやすいお天気も気温差も季節を感じられて、それもまた良き。中秋の名月は、見られましたか?娘がポツリ…「私が見ている月と、この子が見ている月は違うんだろうな〜」と。「あ、私はもっと違うな」キレイなお月さんは、同じに見えていないんだと気づかされたのでした。さて、今月はhさんからお腹もココロも満たしてくれるレシピのご紹介です。果物、根菜…食欲の秋です!モグモグ(´~`)食べつくしましょう!!!



皆さん、こんにちは。ここ最近は何も、さり過ぎやすくなって、いつも以上にぐっすり眠ることができてしあわせな「私」です。団んぼの稲も刈り取られ、あちこちの畑では果物がにわかに実る風景を目にするようになりましにね。秋ですね〜。食べることが大好きな私は、今年もやっぱり食欲の秋に心を踊らせています。今回は、そんな私が最近好きでよく作るサンドイッチを紹介させていただきます。

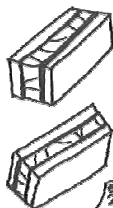
Happy Halloween!



ふわふわの厚焼きたまごサンド

- 【材料】
- 食パン 2枚
 - たまご 3個
 - はんぺん 1/2個
 - 白だし 大さじ1

絶対みんな好きだよ...



ボウルにはんぺんを入れて、泡立て器で混ぜる。なめらかになったら、たまごと白だしを入れて混ぜ、たまご焼き器で厚焼きたまごを作る。マヨネーズを塗った食パンにはさんで、トップでくるんでしばらく置く。厚焼きたまごとパンがおい感じにレタリ馬刺染んだらカット。

ツナと枝まめのクリームサンド

- 【材料】
- 食パン 2枚
 - ツナ缶 1缶
 - 冷凍枝豆 30g
 - クリームチーズ 30g
 - 塩昆布 1パック
 - しょうゆ 小さじ1

和風です...

クリームチーズと枝豆は常温に戻す。塩昆布は食べやすい大きさにはさみで切る。ツナ缶は油を切る。ボウルに具材を入れて混ぜ、しょうゆで味をつけたら食パンにはさむ。しっかりとトップでくるんで、パンと具材がしっかりと馬刺染んだらカットする。ホットサンドにしても美味しいですよ〜。

ぜひ〜。

他にも...

さつまいも+クリームチーズ+バター+しょうゆ

黒まめ+クリームチーズ+きなこ

のパチをバゲットに塗ってオープンサンドにして食べるのもとっても美味しいですよ!!

色々試して楽しんで下さいませ!

これからの時期は、外で過ごす時間がとても気持ち良いので、サンドイッチも美味しく、ホットするドリンクを持ってお出掛けするのも良さそうですね!!

どうぞ、楽しい秋をお過ごし下さいね!!

