

生地に使うパンは、固くなったバケツトや菓子パンの残りなど余ったパンでもOK!!

完成イメージ



りんごやチョコチップで作るとちょっと大人っぽく

# りんごとチョコの Valentine パンプディング

22.5×18×4cm(内寸)サイズ

## 材料

- りんご ..... 1個 皮をむき1.5cmのさいの目切り
- チョコチップ ..... 20g
- 食パン(6枚切) ..... 2枚  
1枚は、一口サイズ。もう1枚は、♡型で抜いておく(抜いた残りも使う)
- 砂糖 ..... 大さじ4  
大さじ1はりんご用、大さじ3は生地用
- バター ..... 10g

- 卵 ..... 6個
- 牛乳 ..... 200cc
- 野菜ジュース(人参ベース) ..... 300cc
- バニラエッセンス ..... 少々

### 【デコレーション用】

- 粉糖 ..... 適量
- イチゴ、ブルーベリー、りんご

## 作り方

- 1 バターを室温に戻しておき、耐熱皿に分量外のバターを塗る。
- 2 さいの目に切ったりんごを塩水に通し、砂糖大さじ1とバターを入れ弱火で炒め火を通す。  
電子レンジを使う方法は下記へ
- 3 ひと口大に切った食パン1枚と型抜きした残りのパンを器に入れりんご・チョコチップを入れる。その上にハート形にくり抜いた食パンを入れる。  
**ポイント** りんごやチョコチップができるだけ一か所に固まらないように入れてね!
- 4 ★に砂糖大さじ3を入れよく混ぜパンに回し掛け、液を浸みこませる。  
※固くなったパンで、液が浸み込みにくい場合は少し温めると浸み込みやすくなります。卵が入っているので固まらないように注意しましょう。
- 5 アルミホイルをふんわりとかがせ、200℃に温めたオーブンで50分程焼く。トレイにお湯を張り、蒸し焼きにする。串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。
- 6 粗熱がとれたら茶こしで粉糖を掛けて出来上がり。  
お子さんと自由にデコレーションを楽しんでください。

### 電子レンジで


## りんごに火を通す

- 1 さいの目に切ったりんごに、砂糖大さじ1をふりバターをちらす。
- 2 600wの電子レンジでラップをふんわりと掛け3分間かける。
- 3 全体を混ぜもう一度2分程掛ける。  
※器が熱くなっているため、火傷に注意!!

### <ポイント>

- \* フライパンで炒めると香ばしさが出ます。お好みで調理してください。

ママ晴れ Q&A★



「パンプディング」  
前田 茂子

**Q. 今回のポイントは?**

A. ①♡型パンとチョコチップを入れパンプディング向けにアレンジしました。

② 休日の朝食や、ランチにもオススメです。

**Q. フレンチトーストとどこが違うの?**

A. フレンチトーストは、卵液をパンに全部吸わせて焼きますが、パンプディングは、卵液が残っている状態で焼くので、このころころの部分がありません。

作ったお料理写真を募集中!  
詳しくは下部へ!!

濱島印刷株式会社代表取締役専務  
子育て発達支援コーディネーター・フードコーディネーター

## 「ママの晴れごはん」では紹介レシピを作ったお写真を募集しています!

### 必要事項

- ①料理の写真に ②お名前(ペンネーム)
  - ③ご住所 ④お電話番号
- を添えてお送りください!

<お送り先> crecer@k-hamashima.co.jp  
濱島印刷クレセール編集部「ママの晴れごはん」まで



お料理写真は今までにご紹介したレシピや、アレンジを加えたものも大歓迎です!

今までのレシピはHPに掲載中/ぜひチェックしてみてくださいね  
ママの晴れごはん 検索  
http://www.k-hamashima.co.jp



## ご投稿ありがとうございます



やさいっこママさん  
パッと食卓華やぐミートローフがあっという間にできました!

美味しそう!

2017年11-12月号レシピ  
「彩り!ミートローフ」

※毎月発行日約1ヶ月前までのご投稿を最新号に掲載させて頂く予定です。  
※ご投稿いただいた作品は、本誌やHP等でご紹介させていただくことがあります。