



フルーツと  
生クリームたっぷり

表紙のレシピ

ごろっと  
フルーツサンドイッチ

調理時間  
20分  
※冷やす時間を除く

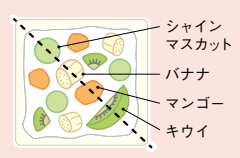
1人分(レシピ1/3量) \*カロリー: 696kcal \*食塩相当量: 1.6g

材料(3人分)

- 食パン(6枚切り) 6枚
- 生クリーム 200ml
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 産直 シャインマスカット 9粒
- 冷凍マンゴー 75g
- バナナ(皮をむいて9等分に切る) 1本
- キウイ(皮をむいて縦4つ割り) 1個

- ボウルにAを入れて8分立てにホイップする。
- パンの片面(3枚分)に1のホイップクリーム2/3量を塗り、Bのフルーツを断面になる対角線上に1種類ずつ並べて周囲に残りをのせる。残りのクリームをのべし、パンを重ねてサンドする。
- ラップできつく巻いて30分冷蔵庫で冷やし、耳を落として対角線上を切る。

フルーツののせ方



断面用のまわりにのせるフルーツは食べやすい大きさに切る。

パンをラップで包んだときにフルーツを対角線上に並べた方向が分かるように線を引く。

POINT

切る前にさらに5分程  
冷蔵庫で冷やすと  
切りやすくなります。

カットした食パンの  
耳は、グラニュー糖を  
まぶして油をひいた  
フライパンで焼くと  
ラスクにできます。

PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P.2~3で詳しく  
ご紹介しています



キノコとベーコンの  
手作りピザ

調理時間  
20分  
※焼く時間を除く

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 261kcal \*食塩相当量: 1.0g

材料(4人分)

- CO・OP 北海道産小麦の  
フライパンで作る  
パンミックス 150g
- 無塩バター(溶かす) 30g
- 水 75ml
- CO・OP ベーコン  
(短冊切り) 2枚
- しめじ(小房に分ける) 1パック
- エリンギ(長さを半分にして  
6~8等分に切る) 1/2パック
- サラダ油 大さじ1
- ピザソース 大さじ4
- パセリ(みじん切り) 適量

- ボウルにAを合わせ、ヘラで少しまとまるくらいまで混ぜる。さらに、手で2分程こねて丸め、ラップをかけて5分寝かせる。オーブンを200度に予熱しておく。
- フライパンにサラダ油を熱してBを炒める。
- 1の生地をクッキングシートの上で麺棒などを使い直径24~26cmにのばしてピザソースを塗って2のをのせる。
- 200度のオーブンで約20分焼き、パセリを振って切り分ける。

POINT

CO・OP 北海道産小麦の  
フライパンで作るパンミックスを  
使用すると発酵の工程もなく、  
手軽に作ることができます。

キノコたっぷり  
具たくさんピザ

