

スタッフド・バゲット (2種)



子どもも簡単に
作れます。
みんなで楽しく作ろう!

ひと
メモ

▶クリームチーズに
果物を入れても
おいしい!



材料(1人当たり4切れ×4人分)

バゲット	2本	塩	少々
ジャガイモ	200g	クリームチーズ	80g
卵	2個	フルーツグラノーラ	60g
キュウリ	1本	蜂蜜	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2		

作り方

- 1 バゲットを2等分に切って、中身を菜箸などでくり抜く。
- 2 ジャガイモ、卵をそれぞれゆでてつぶす。
- 3 半月切りにスライスしたキュウリ、くり抜いたバゲットの半分、
2と一緒にマヨネーズであえ、塩で味を調える。
- 4 クリームチーズは常温に戻し、蜂蜜、フルーツグラノーラ、くり抜いた残り半分のバゲットと混ぜ合わせる。
- 5 1に、それぞれ3と4をしっかり詰める。
- 6 5をラップで包み、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- 7 6を食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

1人分の栄養価 ●エネルギー/518kcal ●たんぱく質/15.0g ●脂質/16.7g ●カルシウム/52mg ●塩分/2.0g

広告

※広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。



LIXIL不動産ショップ

売買仲介
賃貸仲介
賃貸管理

相続・資産活用
買取り・開発分譲

愛知県知事免許(第13339号) (公社) 愛知県宅地建物取引業協会会員 東海不動産公正取引協議会会員

トーエー不動産株式会社

〒488-0011 尾張旭市東栄町1-16-26 ●定休日/水曜日 ●営業時間/9時30分~18時00分

携帯でもOK フリーダイヤル さんごうの トー エー

0120-35-1080

離婚・労働・借金問題・相続・交通事故等
初回無料相談(電話・面談)実施中!

弁護士法人
愛知総合法律事務所
高蔵寺事務所

愛知県弁護士会・岐阜県弁護士会・三重県弁護士会・静岡県弁護士会・第一東京弁護士会所属

※ご相談・ご来訪の際は予めお電話にてご予約ください。

〒487-0011 春日井市中央台1-2-2 サンマルシェ南館1F
尾張旭市役所より車で20分(三菱UFJ銀行高蔵寺支店右隣)

TEL.0568-37-3921 電話受付時間 9:30~17:30
定休日 金・土・祝日 **日曜営業**

駐車場完備

病気を治す医療から
病気にならない医療を目指して

井上病院
健康管理センター

要予約 人間ドック・健診専用ダイヤル 76-2300
予約メール kenkou@inoue-hp.com

□人間ドック □生活習慣病予防健診 □特定健診
□市民健診 □各種がん検診 □各種健康診断
*婦人科検診 女性医師、技師在籍

医療法人社団順心会 **井上病院**

瀬戸市川北町2-11 TEL 83-3131
東三郷交差点北へ200m
URL: http://www.inoue-hp.com

心身豊かな明るい毎日♪

・こどもミュージカル
木曜 19時~20時半

・キッズゴスペル
水曜 18時~20時

現在マスク着用~でも楽しい!

・大人ゴスペル 火曜 10時10分~11時40分

★詳しくはお問い合わせください★
音楽企画 フェリーチェ TEL 080-4215-0110