

【 つくり方 】

Step 1



食パンは耳を切り落とす。まな板にラップを斜めに敷いて食パンをのせ、クリームを全体にまんべんなく塗る。

Step 2



フルーツをのせる。イチゴはヘタを取り、カット時に断面がきれいにできるように、食パンの対角線上に並べる。空白の部分にはランダムにイチゴを置く。

Step 3



イチゴのすき間を埋めるようにクリームをのせる。クリームの使用量は、フルーツサンド1種類につき100g程度が目安。

Step 4



もう1枚の食パンを上から重ね、ラップを引っ張りながらぴっちり包む。この時、食パンの向きを変えないように注意。

Step 5



切る方向がわかるようにラップの上から油性マジックで斜めに線を引き、冷蔵庫で30分ほど冷やす。

Step 6

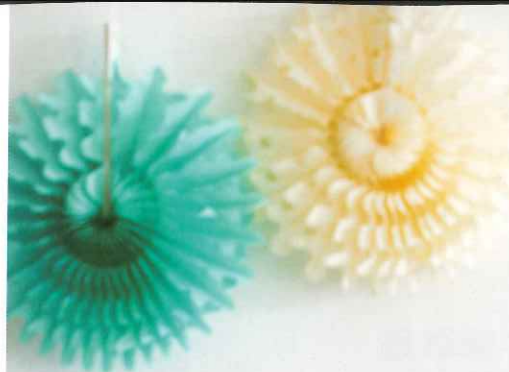


キウイは両方の軸を切り落として皮をむき、食パンの対角線上に横向きに丸ごと2個並べる。③～⑤と同様の手順で包む。

Step 7



ブドウも食パンの対角線上に並べ、③～⑤は他と同様に。サンドイッチが冷えたら、ラップに引いた線に沿って包丁でカットしてできあがり。



萌え断サンドイッチ

可愛いたん！

Colorful
Sandwich Recipe
with
a lot of ingredients

カラフルな具材がぎっしりで、
切った時の断面に
心ときめくサンドイッチ。
料理家・フードコーディネーターの
みないきぬこさんに、
見て楽しい&食べておいしいレシピを
教えてもらいました。

recipe&styling/Kinuko Minai
photography/Aya Sunahara
design/Hiroe Nakamura
edit/HugMug



(IDEA)

to Enjoy
Home Life

15: まるごとフルーツサンド

見ているだけで
ワクワクした気分になれる
フルーツサンド。
みずみずしいフルーツと
さっぱりしたクリームの
ハーモニーが絶妙！

【 材料 】 (つくりやすい分量)

・食パン(8枚切り) 6枚

〈 クリーム [A] 〉

・ヨーグルト 400g(水切り後は200g)

・生クリーム 1パック(200cc)

・砂糖 大さじ4

〈 具材 〉

・イチゴ 適量

・キウイ 2個

・ブドウ 適量

下準備



【A】クリームをつくる

1.ザルにクッキングペーパーを敷いてボウルにのせ、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で4時間ほど水切りをする。
2.ボウルに生クリームと砂糖を加えて混ぜ、ツノが立つまで泡立てる。
3.②の生クリームに①の水切りヨーグルトを加えて混ぜる。

Profile

教えてくれた人

みないきぬこさん

料理家・フードコーディネーター。女子栄養大学卒業後、料理研究家の枝元なほみ氏のアシスタントを経て、2007年に独立。料理家・フードコーディネーターとして、雑誌やテレビ、広告で活躍中。著書に、『萌え断』(河出書房新社)や『はじめてのストウブ』(池田書店)などがある。