



フレンチサンド

材料	フランスパン 1/2本	コンビーフ 1缶
	とろけるチーズ 50g	牛乳 300ml
	マヨネーズ 50g	玉子 1個
	ケチャップ 1パック	マーガリン 2パック
	オリーブオイル 10g	

調理

使うコッヘル…大きい鍋、大きいフタ、フライパン

ウエットティッシュを手元にご用意されることをオススメします！

- 1 フランスパン(1/2本)をナイフで8枚にスライスします。
※このときはヤマザキの「パリジャン」ロングサイズを使用…2人で1本の計算
- 2 コッヘル(大)に牛乳100gと玉子を入れ、スプーンで混ぜ合わせます。…(A)
※残った牛乳は、食事のときにそのままご飲用ください！(マイカップは牛乳用です)
- 3 スライスしたフランスパン2枚を取り、それぞれ片面にマヨネーズを塗ります。
- 4 マヨネーズを塗ったパン1枚を(A)に浸します。…(B)
- 5 バーナーに着火し、フライパンを温めて少量のオリーブオイルを引きます。
- 6 フライパンが温まったら弱火にします。フライパンに(Bマヨネーズ面が上)を載せ、その上に「チーズ→コンビーフ→チーズ」の順に載せていきます。
※風で弱火が維持できない場合は、一度火を止めて作業しましょう。
※チーズはパンの表面が隠れる程度、コンビーフはスプーンで適量を取り伸ばす。
- 7 最後にお好みでケチャップを少量掛け、残りのパン1枚を(A)に浸し、サンドイッチ状態にかぶせます(マヨネーズ面が下)。
- 8 パンの表面をこんがり焼いていきます。※フタで軽く押さながら焼くと火の通りが早いです。
- 9 焦げ目が付いたら、火を止め、パンをフタの上に取り出します。
- 10 フライパンにマーガリン1個の半分の量を引き、着火し、パンを上下逆にして焼きます。
※フライパンが不安定な場合、フライパンをバーナーから外して作業する方が安全でしょう。
- 11 フタで押さえながら焼き、全体に焦げ目が付き、チーズが溶け出してきたら完成です！
- 12 残り6枚のパンも、この「3~11」を繰り返し、お召し上がりください。



美味しかったです、
常温不可の食材があるので
山歩き等には向かないですね。
キャンプにはGOODです！