

## ★エコポイント★

ローリングストック（備蓄食品）\*  
の活用として、長期保存できる缶入り  
パンとコーンスープの素を使用！

### \*ローリングストックとは

普段から少し多めに食材を買っておき、使った分  
だけ新しく買い足していくことで、常に一定量  
の食料を家に備蓄しておく方法。

## 材料（2人分）

・缶入りパン	1缶（約100g）
・じゃがいも	50g（中1/2個）
・玉ねぎ	25g（中1/8個）
・ベーコン	13g
・ほうれん草	5g
・バター	2.5g
・牛乳(又は豆乳)	50ml
・コーンスープの素	8g（1/2袋分）
・塩	少々
・コショウ	少々
・ピザ用チーズ	20g

## <作り方>

1. パンを半分に切る。  
ふちから1.5cm内側に切り込みを  
入れ、切り込みにそって中身をくり抜く。  
くり抜いた部分は好みの大きさに切る。
2. じゃがいもの皮を剥き約1cm幅の輪切りにし、皿に並べラップをして電子  
レンジ(500w)で2～3分加熱する。じゃがいもがやわらかくなったらよく  
マッシュして潰す。
3. 玉ねぎは約2mm幅の薄切り、ベーコンは縦半分にし、更に7mm幅に切る。
4. ほうれん草は洗い、熱湯で茹でて水にさらす。水気を絞り、1cm長さに切る。
5. フライパンにバターを入れて弱火で熱し、玉ねぎ、ベーコンを入れ玉ねぎが  
しんなりするまで焦げないように炒める。
6. 火を止め、牛乳(又は豆乳)・コーンスープの素を入れ、再度弱火で熱しよく  
溶かす。
7. 2でマッシュしたじゃがいもと4のほうれん草を加え、塩とコショウで味を  
調べ、フィリングが完成。
8. アルミホイルを敷き、1のパンのくり  
抜いたほうを上にして乗せる。  
パンのくぼみにフィリングを流し入れ、  
ピザ用チーズをのせる。
9. アルミホイルに乗せたまま、オーブン  
トースターに入れ、焦げ目がつくまで  
焼く。(3～4分程度。焦げ目を見なが  
ら調整。)

パンの切り方は裏面に



## 作り方の動画はこちら

広島市公式YouTubeチャンネル  
で動画を公開しています。



【動画は広島経済大学の学生が作成しました】



このレシピは広島文教大学の  
学生が考案しました。

## <パンの切り方>

①パンを半分に切る。



②ふちから1.5cm内側に切り込みを入れる。



③スプーンなどでくり抜く。



④アルミホイルを敷き、くり抜いたほうを上にして乗せる。



※アルミホイルで巻くと形を整えやすい。



### くり抜いたパンは…

そのままでも、トーストしてもOK！  
いっしょに盛り付けて、おいしく食べきましょう。



### 1人分 栄養価

エネルギー：274 kcal たんぱく質：9.5g  
脂質：11.9g 食塩相当量：0.9g



このレシピは広島文教大学の  
学生が考案しました。