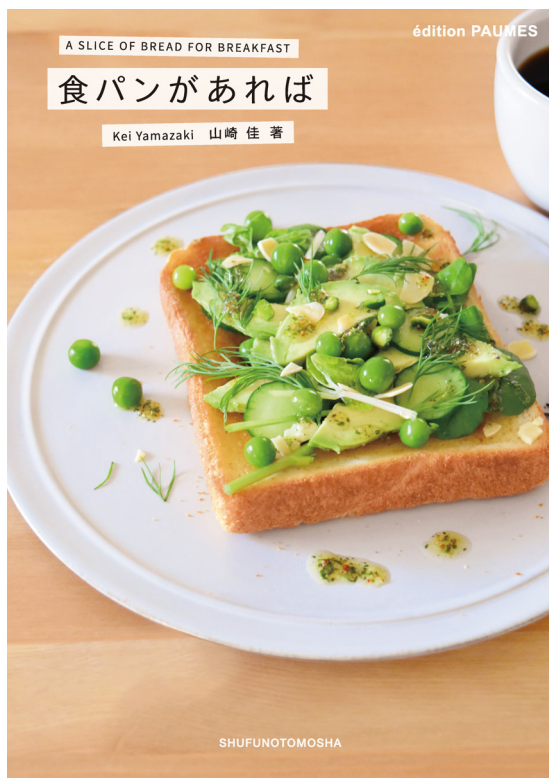


食パン1枚からはじまる、ちょっと気分のいい朝

A SLICE OF BREAD  
FOR BREAKFAST

## 食パンがあれば

山崎 佳 著



著者：山崎 佳

判型：B6・本文96ページ・オールカラー

本体価格：1,000円（税別）

ISBN：978-4-07-421500-3

発行：ジュウ・ドウ・ポウム

発売：主婦の友社

株式会社 主婦の友社は、2017年5月31日に、山崎佳さんによる新刊『食パンがあれば』（発行元：有限会社 ジュウ・ドウ・ポウム）を発売します。

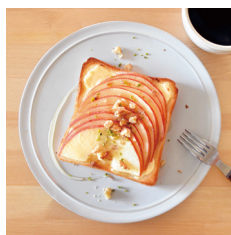
山崎佳さんは、グラフィックデザイナーとして活動しながら、いづれどり豊かなワンプレート朝ごはんを撮影した写真を「Instagram」に投稿。いまでは59万人以上のフォロワーが彼女の写真を楽しみにしています。

最新刊となる本書では、近ごろ山崎さんが「もっと気軽に朝ごはんを楽しめたら」とはじめた食パン・アレンジのレシピを集めました。お手軽な食パンに、さまざまな食材を組み合わせ、見た目も美しく、おいしいひと皿に。おやつにもよろこばれそうなスイーツ系から、ボリュームたっぷりのお食事系まで、全部で52種類のレシピを紹介してくださいました。

かんたん、はやい、きれい、そしておいしい！「これなら私にもできそう」な食パン朝ごはんを、はじめてみませんか？

## 著者プロフィール

1983年生まれ、長野県出身。多摩美術大学卒業後、ジュウ・ドウ・ポウムのデザイナーに。仕事の傍ら、2012年より画像投稿SNS「Instagram」にて、自身の朝ごはんを定点観測する写真を投稿し続け、世界中から多くのファンの注目を集める人気アカウントに。一児の母。著書に『TODAY'S BREAKFAST』（主婦の友社）、『MORNING TABLE』（ジュウ・ドウ・ポウム）。



この件に関するお問い合わせは、下記担当者までお願いいたします。

発行元：ジュウ・ドウ・ポウム 編集 田島 香子 tashima@paumes.com tel：03-5413-5541

# 山崎 佳 著 『食パンがあれば』

朝ごはんづくりの初心者さんにもうれしい、52のレシピを掲載！  
インスタ映えする美しい見た目はもちろん、甘味と塩味の組み合わせやハーブやスパイスの加え方など、  
山崎さんらしさの光るレシピは、実際に試してみたくなるものばかり。

## 野菜たっぷりサラダ食パン いちごのサラダのフレンチトースト

野菜たっぷりサラダ食パン

いちごのサラダのフレンチトースト

朝ごはんやランチに、いちごのサラダと合わせて食べるととってもおいしい。いちごのサラダは、季節限定の食材が楽しめるので、ぜひぜひ作りたいレシピのひとつです。野菜たっぷりで健康的な朝食の一品です。

【材料】2人分	【材料】2人分	【材料】2人分
食パン 1枚	いちご 20粒	オリーブオイル 大さじ1
塩 少々	レモン汁 大さじ1	トマト 1個
こしょう 少々	オリーブオイル 大さじ1	ピーマン 1個
バター 大さじ1	オリーブオイル 大さじ1	ピーマン 1個
		オリーブオイル 大さじ1

作り方

1. 食パンをトースターで焼く。いちごは洗って乾燥させる。
2. 食パンをトースターで焼く。いちごは洗って乾燥させる。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、2の野菜を炒め、塩を少々加えて炒め合わせる。
4. トースターで焼いた食パンをフライパンに入れ、焼き加減を確認する。
5. 焼き加減を確認し、お好みでオリーブオイルをかける。
6. フライパンにオリーブオイルを熱し、食パンを焼く。
7. トースターで焼いた食パンをフライパンに入れ、焼き加減を確認する。



## 卵をのせた朝気分の食パン 目玉焼きと焼きトマトと焼きたまねぎ

卵をのせた朝気分の食パン

目玉焼きと焼きトマトと焼きたまねぎ

目玉焼きと焼きトマトと焼きたまねぎ  
朝食の定番メニュー。目玉焼きと焼きトマトと焼きたまねぎをのせた食パンは、朝ごはんの定番メニュー。目玉焼きと焼きトマトと焼きたまねぎをのせた食パンは、朝ごはんの定番メニュー。

材料

- 食パン 1枚
- 卵 1個
- トマト 1個
- たまねぎ 1個
- オリーブオイル 大さじ1
- バター 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎを炒め、塩を少々加えて炒め合わせる。
2. 焼き加減を確認する。
3. 卵を焼き、バターを溶かす。
4. トースターで焼いた食パンをフライパンに入れ、焼き加減を確認する。



## 甘くてしょっぱいやみつき食パン パイナップルとスパム

甘くてしょっぱいやみつき食パン

パイナップルとスパム

朝ごはんやランチに、パイナップルとスパムをのせた食パンは、甘くてしょっぱいやみつき食パンの定番メニュー。パイナップルとスパムをのせた食パンは、朝ごはんやランチの定番メニュー。

材料

- パイナップル 1個
- スパム 100g
- 食パン 1枚
- オリーブオイル 大さじ1
- バター 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、スパムを炒め、塩を少々加えて炒め合わせる。
2. 焼き加減を確認する。
3. パイナップルを焼き、バターを溶かす。
4. トースターで焼いた食パンをフライパンに入れ、焼き加減を確認する。



## ジャムやバターにひとひねり食パン ジャムとクランブル

ジャムやバターにひとひねり食パン

ジャムとクランブル

朝ごはんやランチに、ジャムとクランブルをのせた食パンは、ジャムやバターにひとひねり食パンの定番メニュー。ジャムとクランブルをのせた食パンは、朝ごはんやランチの定番メニュー。

材料

- ジャム 大さじ1
- クランブル 大さじ1
- 食パン 1枚
- オリーブオイル 大さじ1
- バター 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、ジャムを炒め、塩を少々加えて炒め合わせる。
2. 焼き加減を確認する。
3. クランブルを焼き、バターを溶かす。
4. トースターで焼いた食パンをフライパンに入れ、焼き加減を確認する。



## 果物や野菜をのせたスイーツ食パン さつまいもとマシュマロ

果物や野菜をのせたスイーツ食パン

さつまいもとマシュマロ

朝ごはんやランチに、さつまいもとマシュマロをのせた食パンは、果物や野菜をのせたスイーツ食パンの定番メニュー。さつまいもとマシュマロをのせた食パンは、朝ごはんやランチの定番メニュー。

材料

- マシュマロ 100g
- レーズン 15g
- 食パン 1枚
- オリーブオイル 大さじ1
- バター 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

1. マシュマロをレンジで加熱し、レーズンを炒め、塩を少々加えて炒め合わせる。
2. 焼き加減を確認する。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、マシュマロを炒め、塩を少々加えて炒め合わせる。
4. トースターで焼いた食パンをフライパンに入れ、焼き加減を確認する。



## トッピングも楽しいフレンチトースト チョコレートとダークチェリーのフレンチトースト

トッピングも楽しいフレンチトースト

チョコレートとダークチェリーのフレンチトースト

朝ごはんやランチに、チョコレートとダークチェリーをのせた食パンは、トッピングも楽しいフレンチトーストの定番メニュー。チョコレートとダークチェリーをのせた食パンは、朝ごはんやランチの定番メニュー。

材料

- チョコレート 大さじ1
- ダークチェリー 大さじ1
- 食パン 1枚
- オリーブオイル 大さじ1
- バター 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、チョコレートとダークチェリーを炒め、塩を少々加えて炒め合わせる。
2. 焼き加減を確認する。
3. トースターで焼いた食パンをフライパンに入れ、焼き加減を確認する。



この件に関するお問い合わせは、下記担当者までお願いいたします。

発行元：ジュー・ドウ・ポウム 編集 田島 香子 tashima@paumes.com tel: 03-5413-5541