

ケールと チーズのパニーニ



ケール、チーズ、ベーコンは相性抜群の組み合わせ。
とろーとしたチーズがケールとベーコンのうま味を包み込んでくれます。

<材料> 1本分

ソフトフランスパン	1本 (85g)
無塩バター	6g
ベーコン	1枚半 (18g)
ケールのソテー※	35g
スライスチーズ	1枚 (20g)
塩	少々
黒こしょう	少々

※ケールのソテー

オリーブオイルを熱したフライパンで
国産カットケール（凍ったまま）を炒め、
塩、黒こしょうで味を調える。

<作り方>

- ① ベーコンはフライパンで両面を焼き、
余分な脂をペーパータオルで押さえ取る。
- ② ソフトフランスパンは横から切り込みを入れ、
内側に無塩バターを塗る。
- ③ ②に黒こしょうを振った①をはさみ、
ケールのソテーをのせる。
- ④ ③の上に半分に切ったスライスチーズをのせ、
具が出てこないようにしっかりとはさむ。
- ⑤ パニーニグリラーを予熱し、④をプレスして焼く。
表面に焼き色が付き、チーズが溶けてきたら取り出す。
- ⑥ お好みで食べやすいように半分に切る。

