美味しい　明太フランスの食べ方

明太フランスを美味しく食べるステップ

解凍 ⇒ 焼成（オーブン機能で焼く）※トースターでも可

★オーブンやトースターが無い場合や
ご年輩向けに柔らかい食感を望まれる場合は
①②を飛ばして③の食べ方をしてみて下さい。

---

① 解凍

冷凍してある明太フランスを一本取り出し、次のいずれかで解凍します。

A　自然解凍（30分程度）
B　電子レンジの解凍機能で解凍（目安として5分）
C　電子レンジの標準あたため機能で解凍（目安として1000Wで5～10秒）

※解凍のお奨めは、自然＞解凍機能＞標準あたため　の順です。

② 焼成

解凍後、次のどちらかで焼き上げます。

A　<u>パンの内側にしっとりとした食感を出したい場合</u>

・一本丸ごとオーブンで焼く（目安として200℃で6～7分程度。）
※トースターを使う場合は半分の時間で。

B　<u>パンの内側までカリッとした食感を出したい場合</u>

・スライスしてオーブンで焼く（目安として200℃で4～5分程度。）
※トースターを使う場合は半分の時間で。

焼きすぎると風味が損なわれます。焼きすぎにご注意を！

以上で　完成！！

---

③ 電子レンジでの加熱調理

電子レンジでは、さくさくではなくホットドックタイプの柔らかい食感になり、
ご年輩の方でも食べやすくなります。
(但し、加熱後すぐに食べないとパンが短時間で固くなりますのでご注意下さい)

1　一本丸ごと凍ったまま電子レンジへ入れる。
2　1000Wの場合、約3分30秒程度（800Wで約4分程度）あたためます。

以上で　完成！！