

野菜を使った
簡単
朝ごはんレシピ①

丹葉地区栄養教諭・学校栄養職員連絡協議会

《コーン入りパンケーキサンド》



👉ここがポイント

- ◆ はさむ具はお好きなもので！
(卵やウィンナーなど)
- ◆ ミックスベジタブルを生地に混ぜ込んでカラフルにしても○。

*調理時間 約15分

*エネルギー 245Kcal

◆ 材料（4人分）

ホットケーキミックス	・・・150g
水	・・・120ml
ホールコーン缶	・・・1/2缶
玉ねぎ	・・・小1/2個
ツナ缶	・・・1缶
マヨネーズ	・・・大さじ1
塩・こしょう	・・・少々
レタス	・・・2枚
油（焼き用）	・・・適量



◆ 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ② ホールコーン缶は汁気を切っておく。
- ③ ツナ缶は油を切り、マヨネーズ・塩・こしょうで和える。
- ④ ホットケーキミックスに玉葱・ホールコーン・水を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 熱したフライパンに油をひき、④をお玉1杯程度流して、パンケーキを焼く。
- ⑥ 焼いたパンケーキにレタスと③をのせて半分に折る。

