

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。

