



『おいしいよ 食べるの大好き!』では、給食や手づくり
おやつの人気メニューのレシピを定期的に掲載しています。
次回は、12月の予定です

おやつにも、朝食にもなります



ツナパン (8個分)

No.6

- | | | |
|-----|----------------------|----------|
| (1) | ホットケーキミックス | 120g |
| | 調整豆乳(牛乳でも可) | 60g |
| (2) | ツナ(汁気を切る) | 70g(小1缶) |
| | たまねぎ(みじん切りにする) | 1/8玉 |
| | マヨネーズ(卵入り、卵なしどちらでも可) | 大さじ3 |
| | 乾燥パセリ(なくても可) | 少々 |

- ①(1)のホットケーキミックスと豆乳をまぜあわせる。
- ②(2)の材料もまぜておく。
- ③アルミカップ8個に①の生地を少しずつ入れる。
- ④その上に②をのせる。
- ⑤170℃のオーブンで、8~10分焼く。

かんたんなので
子どもといっしょに
作れます



ツナ缶は、
マグロやカツオから
作られていて
DHAやEPAが
たっぷり含まれています。

具はコーン、チーズ、ハムなど、おうちにあるものでも。