



お家でパン屋さん 自分だけのパンを作ろう!

15分でできる!

ころころ野菜のツナマヨパン

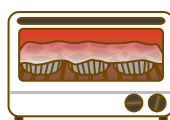


つくり方

- ★の材料をボールに入れる。泡だて器などでトロトロになるまでしっかり混ぜて、生地をつくる。
- アルミカップに①でつくった生地を半分の高さまで入れる。



- ツナ缶は油をきり、②の上のにせる。その上にマヨネーズをかける。(マヨネーズの量は1円玉くらいの大きさを目安に。)
- アルミホイルをしっかりかぶせて、オーブントースターに入れ、約6分焼く。



やけどに気をつけよう

- アルミホイルをはしなどでとり、おいしそうになるまで焼き目をつける。(1~2分を目安に)
- 焼けたらお皿に盛りつけ乾燥パセリをかけて、完成!

栄養がしっかりとれるよ! おやつや、朝ごはんにも◎



用意する道具

ボール(鍋や丼ぶりでもOK)、アルミカップ(底が直径6cmくらいのもの)

準備しておくこと

冷凍のまま使うのでミックスベジタブルが固まっていたらほぐしておく。

材料	分量(6こ分)
★ ホットケーキミックス	150グラム
たまご	1こ
牛乳	1/2カップ
ミックスベジタブル(冷凍)	30グラム
ツナ缶	1缶(80グラム)
マヨネーズ	大さじ1・1/2 (18g弱)
乾燥パセリ	少々



レシピ作成:千葉県立保健医療大学 大谷美佳さん、大橋麻美さん、横田真央さん、岡瑞希さん
レシピ監修:千葉県立保健医療大学 渡邊智子教授

ツナ以外の具をいれて、アレンジ!

★の材料を混ぜて生地をつくり、以下の具材をいれて楽しくクッキング!

ウインナーパン



ウインナーを食べやすい大きさに切り、生地の上のせて焼く。焼けたらケチャップをかける。

鮭マヨパン



鮭フレークをのせて焼き、焼けたらマヨネーズをかける。

カレーチーズパン



カレー粉、マヨネーズ、ミックスベジタブルを混ぜ、生地の上のせる。チーズをのせて焼き、乾燥パセリをかける。

たまごパン



ゆでたまごをフォークでつぶしてのせ、焼けたらケチャップをかける。

お好み焼きパン



ゆでたまごをスライスしてのせ、焼けたらお好み焼きソース、かつお節、青のりをかける。

「千葉市立轟町小学校料理クラブ」のみんなと実際に作ってみました!



みんなおいしそうに焼きました!

とっても楽しかった!

自分でパンが作れて、うれしかった!



かんたん! おうちでも作ってみたいです。

どうやって作るんだろう?



おいしく焼けるかな...♪



混ぜるのが楽しい!



具をアレンジ! カレーチーズパンが大人気でした



ふっくらおいしい! いっぱい食べられそう♪

