

手軽にできる朝ご飯レシピ

家にパンがなくても簡単にホットケーキミックスで惣菜パンが作ることができます。

ツナパン

〈材料 アルミカップ4個～5個〉

☆ホットケーキミックス 200g

☆卵 1個

☆牛乳 120cc

今回の具材はツナで作ります。

コーンやウインナー
でも出来ますよ！

〈作り方〉

- ① ボールに☆を入れて混ぜます。
この時に、オーブンを180℃余熱開始します。
- ② ツナ缶は軽く油をきり、マヨネーズを入れ混ぜます。
- ③ アルミカップに①を流し入れて②のをせ
マヨネーズをかけてオーブンで20分焼きます。
火を使わないのでお子さんと一緒に作ることが出来ます。



牛乳を使ったミルクスープです。

マカロニ入りミルクスープ

〈材料 4人分〉

・マカロニ 60g

・ウインナー 4本(80g)

・しめじ 1パック(120g)

・牛乳 400 cc

・水 400 cc

☆塩 少々

☆こしょう 少々

〈作り方〉

- ① マカロニを柔らかくなるまでゆでます。
- ② お鍋に分量の水を入れて、火にかけて沸騰したらしめじ、ウインナーを入れます。
- ③ ひと煮立ちしたら牛乳、マカロニを入れ☆で味をつけます。
※牛乳は加熱しても栄養成分に変化がない為料理にも取り入れやすい食材です。

