

ツナコーンパン



メモ

ツナ、コーン、チーズを生地に混ぜ込んで焼きました。色々な野菜を入れて試してみてください。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
54kcal	1.5kcal	5mg	0.4kcal

レシピ (おやつ)

ツナコーンパン



《材料 幼児5人分》

- ・ホットケーキミックス 60g
- ・牛乳 90cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ



《作り方》

- ①ジャガイモを一口大の乱切りにして水にさらしておく。
- ②①を水から茹で、火が通ったら水をきる。
- ③きな粉、砂糖、塩をあわせ、②にまぶして完成。