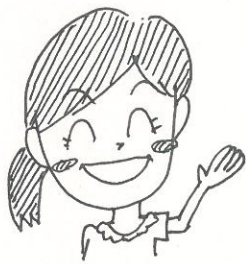
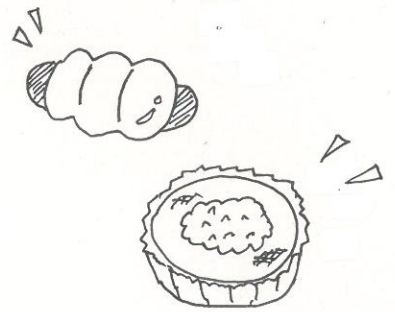


☆ 7/18 食育の日 朝ごはんオススメメニュー ☆



ホットケーキミックスで 作る パンレシピ



★ ウィナーロール

材料 (5人分)

- | | | |
|---|---|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> ホットケーキミックス ... 150g 水 ... 45g~ サラダ油 ... 5g カレー粉 (あれば) ... 小匙1 ウィンナー or フランクフルト ... 5本 | } | (A) |
|---|---|-----|

※ 水分量は生地の色をみて
調節してください

① ビニール袋に (A) を入れてやさしくもんで、ひとまとめにする。

② ① の生地を5等分して、ギュッと握って空気を抜きます。
コロコロと転がして 30cm 位に伸ばしましょう。



③ ② をウィンナーに巻きます。



④ 巻き終わりを下にして天板に並べます。
180℃のオーブンで 15~20分焼いたら完成です。
(お好みでケチャップをかけて食べてください♡)

★ ツナマヨパン

材料 (9号アルミカップ5人分)

- | | | |
|--|---|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> ホットケーキミックス ... 150g 卵 ... 1こ 牛乳 ... 90cc ツナ ... 1缶 マヨネーズ ... 大匙2 塩こしょう ... 少々 | } | (A) |
|--|---|-----|

① (A) をボウルで混ぜ、生地を作ります。

② (B) を混ぜ合わせ、ツナマヨを作ります。(ツナの油は軽く切ります)

③ アルミカップに ① を分け、その上に ② をのせます。

④ 180℃のオーブンで 20分焼いたら完成です。
(お好みで、マヨネーズやチーズをかけて焼いてもOK♡)

夏休みも、“早寝、早起き、9時までには朝ごはん”で元気にすごそう♡

