

おすすめ おやつレシピ

こまちゃんベーコンチーズパン



©八潮市



(1人分 エネルギー 104kcal たんぱく質 4.9g)

【材料】 (9号カップ8個分)

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	90cc

小松菜	40g
ピザ用チーズ	60g
ベーコン	30g

【作り方】

- ①小松菜を洗い、ラップをして電子レンジで約30秒加熱する。みじん切りにする。
- ②ベーコンを1センチ角に小さく切る。
- ③ボウルに、ホットケーキミックス、卵、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ④アルミカップに、③を流し、小松菜、ベーコン、ピザ用チーズをのせる。
- ⑤160度のオーブンで約15分焼く。
(8号カップを使う場合は、約12分焼く。12個分作れます。)

いろいろアレンジ！

コーンやツナを入れても美味しいです。
ケチャップを少しかけると、ピザ風になります。
クリームチーズやいちごジャムをのせると、
可愛いカップケーキになります♪



©八潮市

こまちゃんたぬきおにぎり



(1人分 エネルギー 116kcal たんぱく質 2.4g)

【材料】

(4個分)	
ごはん	300g
小松菜	60g
揚げ玉	大さじ2
白ごま	小さじ2
めんつゆ	大さじ1
塩	少々

【作り方】

- ①小松菜を洗い、ラップをして電子レンジで約30秒加熱する。みじん切りにする。
- ②ボウルに、ごはん、小松菜、揚げ玉、白ごま、めんつゆ、塩少々を入れて混ぜる。
- ③おにぎりをにぎる。

