

コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理④】

ホットケーキミックスで簡単おかずパン

ホットケーキミックスとトマトジュース、コーン缶を使った、簡単お手軽、失敗なしのレシピです。朝食にどうぞ！（農林水産省）

■材料 ■トマトパン（10個） ◇ホットケーキミックス 1袋(135g) 卵(M サイズ) 1個 牛乳 50ml ◇トマトジュース缶 1缶(160g) 塩 小さじ 1/2 サラダ油 大さじ 1 プロセスチーズ 120g ◇ツナ缶(油漬け) 1缶(70g) ピザ用チーズ 50g ■コーンパン（7個） ◇ホットケーキミックス 1袋(135g) 有塩バター 10g ◇コーンクリーム缶 1缶(135g) 卵(M サイズ) 1個 牛乳 35ml	《作り方》 オーブンを 170℃に予熱する。ホットケーキミックスはふるっておく。 <トマトパン> ① ボウルに卵を溶き、牛乳、トマトジュース缶、塩、サラダ油を加えて混ぜる。プロセスチーズを 5mm 角に切る。 ② さらに、ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜ合わせ、軽く油を切ったツナ缶と、①のプロセスチーズを加えて混ぜる。 ③ 9号の厚手のアルミカップ 10個に②を流し入れ、その上にピザ用チーズをのせる。 ④ 予熱していたオーブンで、170℃で 20分程焼く。竹串を刺して生地がつかなければ完成。生地がついたら、再度 1分程焼く。 <コーンパン> ① 有塩バターを耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で 30秒加熱して溶かす。 ② ①の耐熱ボウルに、コーンクリーム缶、溶いた卵、牛乳を加え、混ぜ、さらにホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜ合わせる。 ③ 9号の厚手のアルミカップ 7個に②を流し入れる。 ④ 予熱していたオーブンで、170℃で 20分程焼く。竹串を刺して生地がつかなければ完成。生地がついたら、再度 1分程焼く。
コツ・ポイント ◇は備蓄食品です。 アルミカップは形が崩れないように、しっかりとした硬めのものを選んでください。表面が焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせて焼くと、見た目が綺麗に仕上がります。	
このレシピの生い立ち 愛知学院大学心身科学部健康栄養学科講習栄養学ゼミナール生が考案した、ローリングストック法普及レシピです。	

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

