

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）

<p>■材料</p> <p>■トマトパン（10個）</p> <p>◇ホットケーキミックス 1袋(135g) 卵(M サイズ) 1個 牛乳 50ml</p> <p>◇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</p> <p>◇ツナ缶(油漬け) 1缶(70g) ピザ用チーズ 50g</p> <p>■コーンパン（7個）</p> <p>◇ホットケーキミックス 1袋(135g) 有塩バター 10g</p> <p>◇コーンクリーム缶 1缶(135g) 卵(M サイズ) 1個 牛乳 35ml</p>	<p>《作り方》</p> <p>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。</p> <p><トマトパン></p> <ol style="list-style-type: none">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。 <p><コーンパン></p> <ol style="list-style-type: none">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。
<p>コツ・ポイント</p> <p>◇は備蓄食品です。</p> <p>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。</p>	
<p>このレシピの生い立ち</p> <p>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。</p>	

(出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」)

<https://cookpad.com/recipe/5474902>

