



材料（4人分）

- さわら・・・4切
- A { スキムミルク・大さじ1強
- 水・・・小さじ2
- 中みそ・・・大さじ1弱
- マヨネーズ・・・小さじ1
- パン粉・・・ひとつまみ
- 青のり・・・少々



作り方

- ① Aをボウルに入れ混ぜ合わせ、中みそとマヨネーズを入れ、さらに混ぜる。
- ② クッキングシートに、さわらの皮目を下にして並べ①をぬり、パン粉をふりかけ170℃のオーブンで10分くらい焼く。
- ③ 焼きあがったら、青のりをふる。



☆白身魚やサンマ、アジなどの魚でも美味しく出来ます。
☆オーブントースターでも焼くことが出来ます。



府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪

簡単ツナパン



材料（カップ 10 個分）

- ホットケーキミックス 200g
- スキムミルク 大さじ4
- 水 100g
- ツナ缶（油漬け） 20g
- 玉ねぎ 1/3 個
- マヨネーズ 大さじ2 強
- 青のり 少々



作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスとスキムミルクを入れよく混ぜ合わせる。その中に分量の水を入れてよく混ぜる。
- ② ①の中にみじん切りにした玉ねぎ、青のり、マヨネーズ、ツナを入れて混ぜる。
- ③ ②をカップに入れて 180℃のオーブンで 12 分くらい焼く。



☆フライパンで焼いてもいいです。
☆他にもコーンなどの具材を入れても美味しいです。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪