

# ビブリアキッチン

令和3年9月  
第4号  
相生市立図書館  
☎ 0791-23-5151

## 親子クッキング ～子どもにお手伝いしてもらいながら作れるレシピ～

子どもと「一緒に作ること、食べること」は、食の楽しさを伝える大切な食育です。

## おやつや朝食に！ ツナコーンパン



### 材 料 (2人分)

バター		10g
【材料A】		
ホットケーキミックス		200g
水		150ml
卵	1個	50g
【材料B】		
たまねぎ<薄切り>		30g
ツナ	1缶	70g
コーン<缶>		30g
ピザ用チーズ		30g
マヨネーズ	大さじ2	24g

### ★作り方★

- ① 耐熱容器にバターを入れ、ふんわりラップをして様子を見ながら、レンジ600Wで10秒ずつ加熱し、溶かしバターを作る
- ② ボウルに【材料A】と①のバターを入れ、よく混ぜ合わせる
- ③ ②の生地を、カップ(アルミ菊型4型)の6～7分目まで入れる
- ④ 【材料B】を③の生地の中央にのせ、その上にピザ用チーズとマヨネーズをのせる
- ⑤ ④を天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで12分焼き(トースターなら1000Wで15分)、お好みでパセリを散らす

### ～管理栄養士から一言～

おやつや朝食のおかずパンとして、お子様と一緒に手軽に作れます。  
こねたり、生地をねかせる手間が不要な上に、いろいろな具材で楽しめる  
お総菜パンレシピです。  
バターの代わりに生クリームやマヨネーズを使ってもおいしくできます。



### ◆おすすめ本◆ 『坂本廣子の食育自立応援シリーズ① 朝ごはん』

坂本廣子 (著) 少年写真新聞社 / 59

生きる力をつけて「自立」するために、毎日のごはんを自分で作りましょう！  
①は朝ごはんの作り方を紹介。米のとぎ方やご飯の炊き方、みそ汁、佃煮などの和食と、ピザトーストやポトフ風スープなど洋食のメニューを収録。

【レシピ・管理栄養士のコメント】 ソラレピ ソラレピ HP 参照