

トマッピーの食育レシピ



テーマ：__簡単朝食__

対象：__親子__

【コーンの米粉おやき】



材料（大人2人分）

米粉（上新粉）：1カップ（100g）
クリームコーン（缶）：1/2カップ
（100g）
ベーコン：薄切り3枚（約60g）
パセリ：みじん切り 小さじ1
水：1/2カップ
塩：少々
サラダ油：適量

【作り方】

- ①ベーコンは細かく切る。
パセリはみじん切りにする。
- ②米粉にパセリを加え、よく混ぜ合わせておく。
- ③②に水、クリームコーン、ベーコンを加え、手早く混ぜ合わせる。
- ④ホットプレートまたはフライパンを熱して油をひき、③の生地をお玉等ですくって（焼きやすい大きさに等分して）うすくのばし、中火で両面をきつね色に焼く。

[1人前：エネルギー355kcal、たんぱく質7.8g、脂質15.0g、炭水化物48.7g、食塩相当量1.0g]

米粉で作るので、表面はカリッと中はもちっとしておいしいです。ベーコンの他にツナ缶やカニカマを使っても手軽でおいしいです。ホットプレートを使うといっぺんに焼けます。親子クッキングにも適したレシピです。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版」に基づいて算出しています。