



## トマッピーの食育レシピ（簡単朝食）

### 【コーンの米粉お焼き】



撮影協力:大東市食生活改善推進協議会

#### 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35g）
- 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

[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]

#### 【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。（もしくは、乾燥パセリを使う。）
- 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）うすくのぼし、中火で両面をきつね色に焼く。



#### ●食生活改善推進員より●

米粉は今まであまり料理に使うことがなかったですが、もちもちしていて、とっても美味しい！塩を少し多めにして、大人のおつまみにもオススメ。

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。

