



～～ホットケーキを使ったレシピを作りました～～

まだまだ暑さの残る今日この頃ですね。コロナ禍で調理する機会が増えたご家庭も多いことと思います。食改ではホットケーキミックスを使用して、簡単に出来るお菓子のレシピを作成しました。今回はほんの一例ですがご紹介しますので、ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

次回以降もレシピを掲載していきますので、楽しみに待っていてください！

## ほうれん草とコーンのちぎりパン

### 材料（7個分）

ホットケーキミックス・・・150g  
牛乳・・・・・・・・・・1/4 カップ  
バター・・・・・・・・・・大さじ2  
ほうれん草・・・・・・・・・・20g  
コーン缶・・・・・・・・・・30g

1個あたり：116kcal  
鉄分：0.2mg



レシピ作成：椎木富子

### <作り方>

#### 【下準備】

- ・バターは室温に戻しておく。
- ・ほうれん草は茹でてから水気を絞り、フードプロセッサー等でペースト状にしておく。
- ・コーンの水気をきっておく。
- ・フライパンにクッキングシートを敷いておく。

- ① ボウルにバターを入れた後、残りの材料をすべて入れてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- ② クッキングシートを敷いたフライパンに①の生地を7等分し、丸めて並べ、蓋をして弱火で約10分焼く。
- ③ ②を裏返して、さらに蓋をして弱火で5分焼いて、出来上がり。



### 【椎木推進員からの一言コメント】

- \*とても簡単で失敗がなく、見た目もキレイで、とてもヘルシーです！
- \*フードプロセッサーがない場合、ほうれん草は包丁でたたいて細かくしても大丈夫です。

### 【栄養ポイント】

前日に作りおきしておくと、忙しい朝でもレンジで温め直すだけで簡単に食べることができます。銚田市特産でもあるほうれん草が入っているので、鉄分も手軽に摂れ、貧血予防にも役立ちます！

