

簡単コマツナパン

コマツナのレシピ



材料 (2人分)

- コマツナ..... 100g
- ベーコン..... 2枚
- スライスチーズ (溶けるタイプ)..... 2枚
- A (
 - ホットケーキミックス..... 150g
 - 牛乳..... 50cc
 - 卵..... 1個

作り方

- ① コマツナはさっとゆでて水をよく絞り、一口大に切ります。ベーコンは1 cm 幅に切り、スライスチーズは適当な大きさにちぎります。
- ② A をボウルに入れてよく混ぜ、飾り用を残してコマツナを加えます。
- ③ (2) を耐熱皿や紙型に流し入れ、ベーコン、スライスチーズ、飾り用のコマツナをのせます。
- ④ ラップをせずに、電子レンジ (500W) で2分ほど加熱します。
- ⑤ 竹串を刺し、生地がついてこなければできあがりです。生地がついてくるようであれば、様子を見ながら再加熱します。

ワンポイント

加熱しすぎるとかたくなるので注意しましょう。

朝食にぴったり!

栄養バランスばっちり!