

サルベージクッキング

2023年11月3日

野菜のツナマヨ焼き



◆材料（6人分）

じゃがいも（中位）	3個
スッキーニ	1本
どちらか エリンギ	大2本（洗わないで汚れはペーパーで拭く）
マッシュルーム	1人1個×6
ゆで玉子	2個
ソース	
テイル（葉）	2枝位
シーチキン	小2缶
塩・こしょう・マヨネーズ	※あればパン粉

◆作り方

- 1 じゃがいもは茹でて一口大に乱切りする
- 2 スッキーニは縦に半分に切り5mm位の半月に切る
- 3 きのかを切る。マッシュルームであれば薄切り、エリンギであれば横に1/3に切って手で裂く
- 4 ゆで玉子は荒みじんにする
- 5 ソースを作る
マヨネース大6にシーチキン（汁を2缶で大1位捨てる）
みじん切りしたテイル、塩、こしょうを入れて良く混ぜる
- 6 アルミカップに1～4を入れ、5を上にかき（大2位）パン粉をパラパラとかけてオーフントースターかオーブンで少し色がつくまで焼く

ヘルシーパンケーキ2種

【補足】

ホットケーキミックスはメーカーによって1パックのグラム数、牛乳、玉子の量が異なります。今回は牛乳の代わりに野菜ジュースを、2種類目では玉子のかわりにクリームコーンを使います。

◆材料（6人分）

【1種類目】

ホットケーキミックス 150g×2（3人分 150g）
野菜ジュース（缶） 160g×2（3人分 160g）
玉子 1個×2（3人分 1個）

【2種類目】

ホットケーキミックス 150g×2（3人分 150g）
野菜ジュース（缶） 160g×2（3人分 160g）
クリームコーン（缶） 50g×2（3人分 50g）
塩少々、生地が濃ければ水を少し足す

【共通】

油、ようじ、ペーパータオル

◆作り方

【ポイント1】 焼く時に3つに分けやすいので、3人分ずつ用意

【1種類目】

1-1 ボールに大さじ2位を残した野菜ジュース、玉子を入れ良く混ぜホットケーキミックスを加え、さらに混ぜる
生地の柔らかさを見て残しておいたジュースを足す

【2種類目】

1-2 ボールに大さじ2位を残した野菜ジュース、クリームコーン、塩少々を入れ良く混ぜ、ホットケーキミックスを加えさらに混ぜる
生地の柔らかさを見て水を少し加える

【1種類目及び2種類目共通】

- 2 **フライパンに油を少し入れペーパーで広げ温まったら一旦ぬれ布巾の上**にフライパンを置いて少し冷まし **【ポイント2】**
生地をお玉約1杯分ずつ3人分を焼く
- 3 生地の表面にフツフツ穴があいてきたら、ひっくり返して裏面も焼く。ようじをさして生地がついてこなければできあがり！！
焦がさないように気をつけてくださいね。