



コーントースト

＝ 材料 ＝

食パン	1/2 枚
玉ねぎ (みじん切り)	5 g
ホールコーン缶	4 g
クリームコーン缶	4 g
マヨネーズ	5 g
ピザ用チーズ	5 g
乾燥パセリ	少々

＝ 作り方 ＝

- ①食パン以外の材料を全部混ぜ合わせる。
- ②①を食パンに塗り、乾燥パセリをちらし、トースターかオーブンで、焼いて出来上がり。

朝食やおやつにも
おすすめです❀

スコップコロッケ

＝ 材料 ＝

豚ひき肉	15 g
玉ねぎ (みじん切り)	5 g
油	適量
じゃがいも	40 g
ホールコーン缶	5 g
しょうゆ	0.5 g
塩	0.2 g
豆乳 (牛乳でも OK です)	4 g
パン粉	適量

＝ 作り方 ＝

- ①じゃがいもは茹でてつぶす。
豚ひき肉・玉ねぎをフライパンで炒める。
- ②①のじゃがいもに炒めたひき肉と玉ねぎを入れ混ぜ、パン粉以外の材料も入れ混ぜる。
- ③鉄板か耐熱皿に②を平らに盛り、パン粉をまんべんなくかける。
- ④トースターかオーブンで、きれいな焼き色がつくまで焼いて出来上がり。

揚げずにできるコロッケ
です❀
食べる分をスプーンなど
ですくいます♡

