

最優秀賞

ふりかけお好み焼き風ホットケーキ

考案者 クックネーム :こども園そあ 秋本 花奈 さん



【食べきり・使いきりポイント】

いつの間にか賞味期限切れのことがあるふりかけ。ごはんのお供以外の活用法として、ホットケーキミックスを使った主食としてのアレンジレシピを考案。

ツナ缶やチーズ、すりごまなど余りがちな食材を混ぜて焼き、マヨネーズ、ソース、鰹節、ふりかけをトッピング。ふりかけの食感や種類によって味変も楽しめ、無駄なく美味しく消費できる一品です。

レ シ ピ (2 人 分)

◆材料・分量

ホットケーキミックス	150g
牛乳	140ml
お好みのふりかけ (今回のりたまふりかけ使用)	3g
ノンオイルツナ缶	70g
シュレッドチーズ	10g
白いりごま	1g
油	適量

※マヨネーズ、ソース、鰹節、ふりかけはお好みの量で。

◆作り方

- 1 ホットケーキミックスに牛乳を入れ、だまが残らないように混ぜ合わせる。
- 2 さらにお好みのふりかけ、水を切ったツナ缶、シュレッドチーズ、白いりごまを入れ混ぜる。
- 3 フライパンに油をひき、中火で加熱しお玉1杯分を丸の形にのせ片面ずつ焼いていく。
- 4 焼き目が付き、ふっくらとしたらお皿に移しマヨネーズ、ソース、鰹節、ふりかけをお好みの量をかけて完成です。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273