

# ツナパン



## <材料 4 人分>

ホットケーキミックス	60g
牛乳	50g (大さじ3強)
卵	50g (1個)
ツナ	70g (1缶)
玉ねぎ	20g (1/8玉)
冷凍コーン	30g
マヨネーズ	60g (大さじ5)
乾燥パセリ	少々
粉チーズ	15g

## <作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、冷凍コーンと玉ねぎは茹でて水気を切っておく。
- ② ボウルに①、ツナ、マヨネーズ、乾燥パセリ、粉チーズを入れ、混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスに牛乳、溶き卵を混ぜて天板の上に伸ばす。  
(伸ばしにくい場合は、分量外のオリーブ油を少量つけると伸ばしやすい。)
- ④ ③の上に②を乗せて170℃のオーブンで15分焼く。



ツナ缶は手軽に使えて、長期保存も長く、どんな食材にも合わせやすいです。原料はマグロやカツオなどの魚からできており、たんぱく質やDHAやEPAなどの必須脂肪酸が豊富に含まれています。ツナパンを作る際は、水煮缶よりもオイル漬け缶を使うと作りやすいです！

## EPA

血液をさらさらにするよ☆

## DHA

脳を健康に！  
頭の働きをよくするよ☆

