

# 第1回 父親講座 お父さんとクッキング 混ぜて焼くだけホケミパンを作ろう！

2025.6.14(土) 10時～12時  
曾根地域交流センター 調理室

## ホットケーキミックス【ツナマヨコーンパン♪】

《材料》・直径8cmアルミカップ  
・ホットケーキミックス200g  
・卵1個  
・牛乳100cc  
・ツナ缶(オイル漬け)1缶  
・コーン缶100g  
・マヨネーズ大さじ3



1. 《下準備》オーブンは180℃に予熱する。ボウルにツナ缶、コーン缶、マヨネーズを入れて混ぜる  
《ポイント》ツナ缶は缶汁を切っておく
2. 別のボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳を入れて混ぜホットケーキミックスを加えて混ぜる
3. 天板にアルミカップを並べ、2を流し入れて、1をのせ黒コショウをふる  
《ポイント》アルミカップが薄くて安定しない場合は、2枚重ねて使う  
好みでマヨネーズをかける
4. 180℃に予熱したオーブンで20分程、焼き色がつくまで焼く

