

●作ってみませんか【平成20年7月1日号】

## チーズとマカロニのお好み焼

燕市食生活改善推進委員協議会 吉田分会

ワンデイッシュで栄養バランス満点。朝食にも、おやつにも最適。そのまま食べてもよしお好みで、しょうゆ・マヨネーズやケチャップ・ソースでも合います。キャベツ・いか・えび・豚肉を具として入れてもよいです。



●材料(4人分)

マカロニ80 g・ベーコン3枚・コーン缶詰大さじ6・グリーンピース大さじ6・牛乳1カップ・とろけるミックスチーズ100 g・ホットケーキの素150 g・塩コショウ適宜・サラダ油適宜・付け合わせのトマトやゆでブロッコリーなど適宜

●作り方

①マカロニはゆでてざるに取り、水気を十分に切っておく。グリーンピースは水で洗い、熱湯をかける(水大さじ1.5 を入れて、ラップをしてレンジで40 秒加熱でもOK) / ②ベーコンは千切りにし、チーズはほぐしておく。 / ③ボールにホットケーキの素、牛乳を混ぜ合わせ、①と②を加え、しゃもじなどで軽く混ぜ、塩コショウで下味をつけておく。 / ④フライパンを熱し、油をひき、③の生地を1/4 ずつ流し込み、両面を色よく焼く。 / ⑤器に盛り、トマト・ブロッコリーを添える。