



フワッと美味しい
～おコーンのみ焼き～



材料（4人分）

- 小麦粉 …… 75g
- キャベツ …… 80g
- 鶏卵（M） …… 3個
- ツナ缶 …… 120g
- ホールコーン …… 110g
- 塩 …… 少々
- 油 …… 少々

作り方

- ① キャベツは短めの千切りにする。
- ② ボウルに小麦粉、溶き卵、塩、ホールコーンを入れてよく混ぜ、①と汁気を切ったツナを加えてさらに混ぜる。
- ③ フライパンに薄く油を熱し、②を流す。焼き色がついたら裏返して、両面を色よく焼き、食べやすい大きさに切れば完成。



小麦粉や卵アレルギーのある方は、小麦粉⇒米粉、鶏卵⇒ベーキングパウダーにしてみてください。