



| 朝食レシピ | コーンソフトバター入り |

## ほうれん草とツナのパンキッシュ

素材に、こだわり。

明治 **コーンソフト**



株式会社 明治 Copyright Meiji Co., Ltd. All Rights Reserved.

### 材料(2人分)

食パン(6枚切り)・・・2枚

[a]【玉ねぎ(薄切り)・・・1/4個、ほうれん草(1.5cm幅)・・・40g】

[b]【溶き卵・・・2個分、牛乳・・・大さじ1】

ツナ(缶)・・・1缶分(70g)

明治ピッツァミックスチーズ・・・40g

明治コーンソフトバター入り・・・大さじ3

### 作り方

- ①パンの耳を残してくり抜く。  
くり抜いた食パンはめん棒などで薄くする。
- ②フライパンにコーンソフトバター入り(大さじ1)を熱し、[a]をいため、冷ます。
- ③[b]に②、ツナとピッツァミックスチーズを入れて混ぜる。
- ④フライパンにコーンソフトバター入り(大さじ1)を熱し、①のパンの耳をおき、③を流し入れ、片面を焼く。卵が固まってきたら、①のくり抜いた食パンをのせ、裏返し、コーンソフトバター入り(大さじ1)を加えて焼く。