

甘納豆マフィン



エネルギー	262kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	7.5g
塩分	0.6g

生地に混ぜ込む材料で様々な味が楽しめます。ココア味にするときは、ホットケーキミックスと一緒に大さじ2杯のココア粉を2回ふるってください。

ショートステイ伊万里 管理栄養士

〈材料〉マフィン型約5個分

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	100g
砂糖	50～100g (お好みで)
サラダ油	大さじ2
甘納豆	適量

*栄養価はマフィン型1個分で表示しています。

〈作り方〉

- ①泡だて器でボウルに卵を溶き、砂糖を加え混ぜる。
- ②牛乳を入れて混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ④サラダ油を加え、ゴムべらでしっかり混ぜる。
- ⑤マフィン型に④を流し込み、甘納豆を乗せる。
- ⑥180℃に予熱したオーブンで20分焼く。