

## ～イチゴのマフィン 8個分～

### 《材料》

でんぷんホットケーキミックス 100g

ベーキングパウダー 2g

砂糖 50g

バター 40g

卵 6g

いちご 80g

(これをバナナ80gにするとバナナマフィンが出来ます。)

牛乳 40cc



### 《作り方》

- ① バターをレンジで溶かします。
- ② ①に全卵、砂糖、牛乳、ふるったホットケーキミックスとベーキングパウダーの順に入れそのつどよく混ぜます。(ハンドミキサーを使用すると混ぜやすいです)
- ③ カップに等分に分けます。
- ④ 予め荒くつぶしておいたいちごをカップに入れて、爪楊枝でマーブル模様をかくように混ぜます。(ざっと混ぜた方がつぶつぶ感が残ります)
- ⑤ 180℃で15分くらい焼きます。

### 《栄養成分》

イチゴマフィン 1個あたり73kcal たんぱく質 0.946g 塩分0.143g

バナナマフィン 1個あたり78kcal たんぱく質 0.9g 塩分0.143g



※フルーツの代わりにココア小さじ2杯と半卵40g、トッピング用にたんぱく調整チョコレート1枚を包丁でごく薄く切ってチョコレートマフィンが出来ます。