

でんぷんパンミックスで  
マフィンカップ4個分

## マフィン

食品名	可食量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
パンミックス	100	374	0.19	12	37	0.69
低リン・低カリウム ベーキングパウダー	3	10	0.01	1	0	0.5
砂糖	40	154	0	1	Tr	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
サラダ油	30	276	0	Tr	Tr	0
無塩バター	5	38	Tr	1	1	0
水	60					
<b>合計</b>		<b>890</b>	<b>3.3</b>	<b>48</b>	<b>83</b>	<b>1.29</b>
1個あたり		223	0.83	12	21	0.32

〔作り方〕

- ① 卵と砂糖をあわ立てる。白っぽくもったりするまで混ぜる。
- ② でんぷんパンミックス、ベーキングパウダー、サラダ油、水を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ、最後に溶かしバターを加える
- ④ マフィンカップ4個に分けて180℃のオーブンで約20分焼く



(2011/06/18 KNさんのレシピより)