

# ゴーヤマフィン ローズヒップティー

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## ゴーヤマフィンの作り方

【材料3個分】 3人分

- ホットケーキミックス 100g
- ゴーヤ 50g
- オリーブオイル 15g
- 卵 1個      • 蜂蜜 15g

【作り方】

- ① ゴーヤは綿と種を取り薄くスライスし下茹でをする
- ② 下茹でしたゴーヤは刻む
- ③ オリーブオイル・卵・蜂蜜をよく混ぜ②を入れさらに混ぜる
- ④ ③にホットケーキミックスを入れさっくり混ぜ合わせマフィン型に分け、飾りのスライスしたゴーヤをのせ170℃のオーブンで15~20分焼く

ゴーヤは、ビタミンCの多く含まれる野菜です。ビタミンCは免疫力の向上・美容効果があります。また、ゴーヤのビタミンは熱に強いので火を通して失われにくい特徴を持っています。



今日のおやつは

211kcal (1人分あたり)