

豆腐マフィン ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



豆腐マフィンの作り方

【材料6個分】 3人分

・絹豆腐	50 g	・はちみつ	25 g
・サラダ油	5 g	・調整豆乳	50 g
・薄力粉	70 g	・ベーキングパウダー	3 g
・食塩	少々	・くるみ	15 g



168kcal (1人分あたり)

【作り方】

- ① ボウルに絹豆腐（水切り不要）を入れ、ペースト状にする。
- ② はちみつ、サラダ油、食塩、調整豆乳を加え混ぜる。
- ③ さらに薄力粉とベーキングパウダー、軽く炒ったくるみを入れ、さっくり混ぜる。
- ④ 生地を型に入れ、オーブンで180℃・15分焼く。

Point

豆腐や豆乳の大豆製品は鉄を豊富に含みます。また、くるみなどのナッツ類にはビタミンEが豊富です。ビタミンEには抗酸化作用や血行促進作用があるため、むくみや冷え性に効果的です。