

今日のおやつ

菜の花マフィン ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



菜の花マフィンの作り方

【材料3個分】 3人分

- 菜の花 120g
- オリーブオイル 12g (大さじ1)
- 卵 Lサイズ1個 (60g)
- 砂糖 18g (大さじ2)
- ホットケーキミックス 90g

【作り方】

- ① 菜の花を湯がき、冷やした後よく絞って小さく刻む。
- ② オリーブオイル、卵、砂糖を混ぜ合わせ、①を入れてさらに混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを②に入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ④ 生地を型に入れ、170℃に予熱したオーブンで20分焼く。



222kcal (1人分あたり)

Point

- 乳腺炎予防のために、油はオリーブオイルを使用することで動物性脂肪を控えています。
- 菜の花は、不足しがちな鉄分が多く含まれているため、貧血予防に効果的です。
- また、骨や歯を丈夫にするカルシウムも豊富に含まれています。

このレシピは、当院で臨地実習を行った学生が考案したものです。