

今日のおやつ

# 栗ときなこのマフィン カフェインレスコーヒー

今日の飲み物



## 栗ときなこのマフィンの作り方

【材料6人分】

・サラダ油	30g	・調整豆乳	120g
・砂糖	35g	・栗甘露煮	〔 栗：90g シロップ：20g 〕
・卵	60g (1個)		
・はちみつ	10g		
・きな粉	30g		
・小麦粉	120g		
・ベーキングパウダー	4g		



217kcal (1人分あたり)

【作り方】

- ① ボウルにサラダ油、砂糖を入れ混ぜる。
- ② ①に卵、はちみつ、甘露煮のシロップ、豆乳を入れて混ぜる。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉の粉類をふるい入れ、サクリと混ぜる。さらに刻んだ栗を入れ軽く混ぜる。
- ④ カップに注ぎ、170℃に熱したオーブンで30分程度焼く。

Point

きな粉などの大豆製品は鉄分を多く含むため、貧血予防に効果的です。

また、栗には免疫力を高めてくれるビタミンCも多く含まれます。熱に弱いビタミンCですが、栗はでんぷん質に覆われているためビタミンCが熱を加えても失われにくいのが特徴です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。