

今日のおやつ

苺のマフィン カモミールティー

苺のマフィンの作り方

【材料6個分】

- 薄力粉 80g
- アーモンドパウダー 20g
- ベーキングパウダー 4g
- 苺 80g
- 砂糖（苺用） 30g

- ★
 - 卵 60g（1個）
 - 砂糖（生地用） 40g
 - キャノーラ油 50g
 - アーモンドミルク 30g

【作り方】

- ① 苺に砂糖（苺用）を加えて500Wのレンジで3分加熱して苺の形がわかる程度につぶす。（飾り用に30g分けておく）
- ② 薄力粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーを軽く混ぜ合わせておく。
- ③ ★をハンドミキサーで混ぜ合わせる。
- ④ ③に②の粉類を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ ①を④の生地に加え、マフィン型に入れる。
最後に、飾り用の苺をのせる。
- ⑥ 180℃のオーブンで20分焼く。

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。



215kcal（1人分あたり）

Point

- いちごは、ビタミンCが豊富に含まれている果物です。ビタミンCは、皮膚などの組織を構成しているコラーゲンの合成に必要な栄養素です。アーモンドに多く含まれるビタミンEには、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防やアンチエイジングに効果的です。また、抗酸化作用は、ビタミンCと一緒にとることで相乗効果が期待できます。

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。