

今日のおやつ

クランベリーマフィン

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。

クランベリーマフィンの作り方

【材料 7人分（7個分）】

・卵	1個（60g）	★	・小麦粉	90g
・砂糖	60g		・ココアパウダー	20g
・キャノーラ油	65g		・ベーキングパウダー	小さじ1
・ヨーグルト（無糖）	50g		・アーモンドダイス	20g
・調整豆乳	40g		・ドライクランベリー	40g

【作り方】

- ①ドライクランベリーは粗く刻んでおく。（お好みで）
- ②ボウルに卵を入れて混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ③②にキャノーラ油、ヨーグルト、豆乳の順に入れ、その都度よく混ぜる。
- ④③に★をふるって入れ、混ぜる。
- ⑤④に①とアーモンドダイスを入れて混ぜる。
- ⑥170度のオーブンで25分焼く。



230kcal（1個分あたり）

Point

クランベリーには抗酸化作用をもつポリフェノールやビタミンCなどが多く含まれており、むくみの解消や美肌効果が期待されています。また、食物繊維も含まれているため便秘解消や糖の吸収を緩やかにしてくれます。

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。