

今日のおやつ

マーマレードマフィン

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。

● ● ● マーマレードマフィンの作り方 ● ● ●

【材料 6人分（6個分）】

- 卵 1個（60g） ● オレンジ 78g
- 牛乳 60g
- キャノーラ油 65g
- マーマレード 108g
- ホットケーキミックス 150g

【作り方】

- ①オレンジは1/4にカットし2～3ミリに切る（1人2枚）
- ②ボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵を入れて混ぜる。
- ③①にマーマレード、キャノーラ油を入れ混ぜる。
- ④器に入れて上にオレンジを飾る。
- ⑤180度のオーブンで25～30分焼く。



210kcal（1個分あたり）

● ● ● Point ● ● ●

● マーマレードはオレンジが使用してあり、ビタミンC、Eが含まれます。また、果皮にはビタミンPが豊富に含まれます。ビタミンPは身体を温めて冷え性改善に効果があるとされています。

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。