

今日のおやつ

かぼちゃマフィン

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。

かぼちゃマフィンの作り方

【材料 6人分（6個分）】

・かぼちゃ(生地用)	120g	・卵	1個(50g)
★かぼちゃ(角切り)	90g	・キャノーラ油	30g
・牛乳	48g	・ホットケーキミックス	150g
・砂糖	60g		

【作り方】

- ①生地用のかぼちゃは電子レンジで加熱（600Wで4～5分）し、皮を除いて実の部分の部分を裏ごしする。
- ②★のかぼちゃは1.5cm角に切り、形が崩れない程度に下茹でする。
- ③ボウルに①のかぼちゃ、牛乳、砂糖、卵、キャノーラ油を入れてよく混ぜる。
- ④③にホットケーキミックス、②の角切りかぼちゃを半分入れてさっくりと混ぜる。
- ⑤生地をマフィン型に入れ、残りの角切りかぼちゃを飾り付け、180度のオーブンで20分焼く。



226kcal（1個分あたり）

Point

かぼちゃには豊富な食物繊維が含まれているため、腸内環境を整え、便秘を解消する効果が期待できます。

また、抗酸化ビタミンであるビタミンEも含まれており、免疫力を高めたり、血行の流れを良くして冷え性を改善するなどの働きがあります。

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。