

今日のおやつ

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。

ブルーベリーヨーグルトマフィン

ブルーベリーヨーグルトマフィンの作り方

【材料 5人分（5個分）】

- | | | | |
|------------|-----------|--------------|------|
| ・卵 | 1/2個（25g） | ・冷凍ブルーベリー | 100g |
| ・砂糖（生地用） | 40g | ・砂糖（ブルーベリー用） | 30g |
| ・キャノーラ油 | 22g | ・小麦粉 | 90g |
| ・ヨーグルト（無糖） | 90g | ・ベーキングパウダー | 3g |



【作り方】

- ①ブルーベリーと砂糖（ブルーベリー用）を鍋に入れ砂糖が溶けるまで加熱する。
- ②ボウルに卵、砂糖(生地用)、キャノーラ油、ヨーグルトを入れてハンドミキサーで混ぜる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ、②にふるい入れ、さっくりと混ぜる。
- ④③に①を加えて、マフィン型に入れる。
- ⑤180度のオーブンで20分焼く。

230kcal（1個分あたり）

Point

ブルーベリーには、抗酸化ビタミンであるビタミンCが含まれています。ビタミンCは、妊娠中に必要な鉄分の吸収を助けてくれる働きがあります。また、ブルーベリーには食物繊維も豊富に含まれており、便秘の予防にも効果的です。

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。