

おうちで作ろう！

パインと紅茶の マフィン



材 料	分量 (5個分)	作 り 方			
パイン缶 (個計量) 小麦粉 ベーキングパウダー たまご バター 上白糖 牛乳 紅茶ティーパック 紙カップ120ml	80g 110g 3g 1個 60g 60g 大さじ2 1つ 5枚	①パインは刻んで水分を軽く絞っておく。 小麦粉とベーキングパウダーをふるい 合わせておく。 たまごを割りほぐしておく。 オーブンは180℃で予熱をしておく。 ②バターと砂糖を混ぜ合わせる。 ③②にたまごを加える。 ④③に牛乳、紅茶の茶葉、①の刻んだパ インを加える。 ⑤④に①の粉を加え、さくっと混ぜ合わ せる。 ⑥カップにつき分けオーブンで焼く。 (180℃ 18分目安)			
ポイント！ さわやかなマフィンです。粉を加えた後、混ぜすぎないのが上手に膨らむポイントで す。粉糖をかけても見た目がきれいに仕上がります。					
1人分栄養価					
エネルギー	257	kcal	脂質	11.7	g
たんぱく質	3.7	g	食塩相当量	0.3	g