

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和5年度

## にんじん マフィン



| 材 料   | 分量 (5個分)   | 作 り 方   |       |     |   |
|---|------------|---|-------|-----|---|
| にんじん (すりおろし)  | 小1本 (100g) | ①にんじんをすりおろしておく。<br>小麦粉とベーキングパウダーをふるい<br>合わせておく。<br>たまごを割りほぐしておく。<br>オーブンを170℃で予熱をしておく。<br>②バターと砂糖を混ぜ合わせる。<br>③②にたまごを加える。<br>④③に①のにんじんを加えて混ぜる。<br>⑤④に①の粉を加え、さくっと混ぜ合わ<br>せる。<br>⑥カップにつき分けオーブンで焼く。<br>(170℃ 18分目安)<br>⑦粗熱がとれたら粉糖を振りかけ完成。 |       |     |   |
| 小麦粉   | 100g       |   |       |     |   |
| ベーキングパウダー   | 5g         |   |       |     |   |
| たまご   | 1個半        |   |       |     |   |
| バター   | 40g        |   |       |     |   |
| 砂糖  | 60g        |   |       |     |   |
| 紙カップ  | 5枚         |   |       |     |   |
| 粉糖  | 少々         |   |       |     |   |
| <b>ポイント！</b><br>粉を加えた後、混ぜすぎると膨らまないのので、ヘラに持ち替えさくっと混ぜると上手<br>に焼きあがります。簡単に作れて野菜も食べられます。またレーズンを入れても美味し<br>くできると思います。人参が旬の季節にぜひ作ってみてくださいね。 |            |   |       |     |   |
| 1人分栄養価  |            |   |       |     |   |
| エネルギー   | 215        | kcal  | 脂質    | 8.4 | g |
| たんぱく質   | 3.6        | g   | 食塩相当量 | 0.4 | g |