



キャベツのマフィン



1個あたりの栄養価

カロリー：190kcal 塩分：0.4g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

乳製品や卵不使用の甘くないマフィンです。黒ゴマやトマト、バジルを少量加えてアレンジしたり、他のお好みの食材を入れても美味しく出来上がります。おやつにも朝食にもおすすめです。

材料(マフィン型 8個分程度)

薄力粉	200g	油	50ml
豆乳	150ml	砂糖	大さじ1
キャベツ	1枚	食塩	ひとつまみ
たまねぎ	1/8個	ベーキングパウダー	5g
ソーセージ	3本		

つくり方

1. キャベツは水洗いし食べやすいサイズに千切る。たまねぎは粗いみじん切りにする。ソーセージは輪切りにしておく。
2. 鍋に湯を沸かし、そこにソーセージ、たまねぎ、キャベツをいれ加熱する。火が通ったら、ザルにとり、野菜は軽く水気をきっておく。
3. 薄力粉、食塩、ベーキングパウダーをよく混ぜ合わせ、ふるってボウルへ入れる。そこへ油、豆乳を少しずつ加えさっくり混ぜ、2)の具を加えさらに全体を混ぜておく。このとき混ぜすぎないように注意してください。
4. マフィン型に8割程度の量をいれて、マフィン型の淵をもち、2,3回10cmくらいの高さからおとし生地をならす。
5. オープン(180℃)で25分程度焼き、真ん中に竹串をさし、抜いた時に生地がついてこないか確かめる。(生地が付いてくる場合焼けていないのでさらに様子を見ながら焼いて下さい。)焼けていれば、粗熱をとり出来上がり。

