

でんぷん米のマフィン



エネルギー	600 k cal
タンパク質	3.9g
脂質	12.8g
炭水化物	123.1g
ナトリウム	321.7mg
リン	248.9mg
カルシウム	146.3mg
カリウム	226.7mg
食塩相当量	0.8g

材料1人分

<u>でんぷん米</u> 1/20(冷凍)	80g
卵	25g
牛乳	20cc
シナモンパウ ダー	少々
バニラエッセ ン	少々
<u>でんぷん小麦粉</u>	10g
ベーキングパウ ダー	4g
砂糖	10g
油	6g

作り方

- 1 ボールに卵を割りほぐし、砂糖・牛乳・シナモン・バニラエッセンスを加えよく混ぜる。
- 2 ①にレンジで解凍したでんぷん米、ふるいにかけてでんぷん小麦粉とベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- 3 型にサラダ油少々を塗り、②の生地をスプーンで入れて200℃のオーブンで18～20分間焼く。焼きあがったら盛り付け。