



## きなこマフィン

<材料 9号アルミカップ6個分>

- 小麦粉・・・・・・・・・・70g
- ベーキングパウダー・・小さじ1/2
- スキムミルク・・・・・・・・大さじ3
- きなこ・・・・・・・・・・18g
- 卵・・・・・・・・・・(70g) 1個
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2と1/2
- A [ はちみつ・・・・・・・・小さじ3と1/2
- サラダ油・・・・・・・・大さじ3と1/2
- 水・・・・・・・・・・大さじ2と1/2

<作り方>

- ① ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク、きなこを混ぜておく。
- ② 別のボウルに卵を割り溶き、砂糖を混ぜておく。
- ③ ①に②とAを入れ、切るように混ぜ合わせる。
- ④ カップに流し、180℃のオーブンで15分焼く。

※スキムミルクは牛乳で代用出来ます。その場合はAの水を同量の牛乳に変えて下さい。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	175 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	9.0 g
塩分	0.1 g

きなこは大豆の栄養をそのまま摂れる食品です。  
良質なタンパク質や食物繊維が豊富で成長期の子どもや女性におすすめですよ♪

