

【おやつ】いちごマフィン

旬のいちごをたっぷり使って作るマフィンです。
お子さまと一緒に作っても楽しいですね。

家にあるもので簡単におやつを作れます。ぜひお試しください。



☆ 材料（作りやすい量 約6個分）

卵	1個
砂糖	60g
いちご（ヘタを取る）	150g
バター	80g
★薄力粉	100g
★アーモンドパウダー	10g
★ベーキングパウダー	4g（小さじ1）
牛乳	15g（大さじ1）
粉砂糖	適量
紙マフィン型カップ	6個

※アーモンドパウダーを入れるとしっとりとした
プロのような仕上がりになります。無い場合は
小麦粉やきな粉などで代用できます。

1個分の栄養価	エネルギー (kcal)
いちごマフィン	229

☆ つくりかた

- ・オーブンを180度に予熱する。
 - ・★の材料を合わせてふるう。
 - ・いちごは縦に十字に四等分に切り、飾り用に18かけ取り置き、残りは角切り（1.5cm）にしておく。バター、卵は室温に戻す。
- ①ボールにバター、砂糖を加え、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜる。
 - ②①に溶いた卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
 - ③ゴムベラに持ち替え、★材料を加え、粉けがなくなるまで混ぜる。牛乳を入れてさらに混ぜる。
 - ④紙マフィン型カップに③を大さじ1杯程入れ、角切りにしたいちごを等分入れる。その上から残りの生地を等分して入れ飾り用いちご3かけずつ上にのせる。
 - ⑤180度のオーブンでおよそ25分～30分焼く。
 - ⑥粗熱がとれたら粉砂糖を振る。

健康・食事で気になることがありましたら、市管理栄養士までご連絡ください。



小さなお子さまは、必ず大人と一緒に調理してください。