

給食レシピ紹介

きな粉マフィン (卵・乳なし)



材 料	分量 (5個分)		切り方・下ごしらえ
小麦粉 (薄力粉)	50 g		} 混ぜてふるっておく
ベーキングパウダー	5 g		
きな粉	15 g		
豆乳 (無調整)	100 g		} 混ぜ合わせておく
グラニュー糖	40 g	大さじ3と1/3	
はちみつ	15 g	大さじ2/3	
米サラダ油	10 g	大さじ1弱	
カップ			

作り方

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、きな粉を混ぜてふるっておく。
- ② ボウルに豆乳、グラニュー糖、はちみつを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ ②に米サラダ油を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③を①に入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ カップに流し入れて、予熱したオーブンで焼く。(165℃12分)

食物アレルギー対応食の「きな粉マフィン」です！
モチッとした食感ときな粉のいい香りを感じることのできる、
大満足なマフィンです。卵、バター、牛乳を使わずに作ることが
できます。ぜひご賞味あれ！

(学校給食センター栄養士)



ふじみ野市 PR 大使『ふじみん』