

オレンジマフィン

○ 材料(8人分)

オレンジ	1個
絹ごし豆腐	150g
卵	2個
ホットケーキミックス	200g
牛乳	140ml
砂糖	大さじ5



○ 作り方

- ① オレンジはよく洗って、皮つきのまま薄くいちょう切りにする。
- ② 豆腐は水気をきってボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜ、卵を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③ ②にホットケーキミックス、牛乳、砂糖、オレンジを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を型に注ぎ入れて180℃に熱したオーブンで20～25分焼く。

エネルギー

130kcal

たんぱく質

4.1g

食塩相当量

0.2g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん