


ポテトマフィン (乳・小麦)			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
じゃがいも	7.5g		<p>じゃがいもは茹でて、よく水気をきって滑らかになるまでつぶす。</p> <p>にバター、砂糖、ホットケーキの素、牛乳、レモン汁の順に加えて混ぜあわせる。</p> <p>アルミカップに を流しいれオーブンで焼く。</p> <p>乳アレルギーの場合は、バターをサラダ油、牛乳を豆乳に替えましょう。</p>
バター	3.5g	小さじ1弱	
砂糖	1.5g	小さじ1/2	
ホットケーキの素	15g	卵・乳無を使用	
牛乳	15g	大さじ1	
レモン汁	少々		
アルミカップ	1個		
			
			<p>エネルギー 107kcal    たんぱく質 1.9g    脂質 4.2g</p> <p>カルシウム 33mg    鉄 0.1mg    食塩相当量 0.2g</p>

料理名の後の ( ) の食品は特定原材料のうち使用している食品です。