

# ブルーベリーマフィン

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
ホットケーキ用小麦粉	30	120g
牛乳	24	96g
卵	5	20g
ブルーベリー	5	20g
砂糖	3	12g
サラダ油	1	4g
マフィンカップ	1個	4個

## <作り方>

卵は割りほぐしておく。

ホットケーキ用小麦粉に卵、牛乳を混ぜ合わせる。

ブルーベリーを入れて軽く混ぜる。

マフィンカップに を注ぎオーブンで焼く。

(180 約20分)



ブルーベリー



1人当たり栄養価：1杯 - 150kcal たんぱく質 3.2g 塩分 0.5g

## <一口メモ>

\* 給食では、市内産のブルーベリーを使って作ることもあります。