


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	コーン入りマフィン (おやつ)	
分量 ※大人4人分		
材料	分量	備考
小麦粉	カップ1 (110g)	※
ベーキングパウダー	小さじ1 (4g)	※
砂糖	大さじ5弱 (42g)	※
バター	大さじ3 (36g)	
卵	1個	
人参	1/3本 (約30g)	
ほうれん草	1株 (約30g)	
ホールコーン	60g	
牛乳	大さじ1強 (18g)	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖は一緒に振るっておく。</p> <p>(2) バターは湯せんにかけて溶かしておく。</p> <p>(3) 卵は割りほぐしておく。</p> <p>(4) ほうれん草は茹でて水気を絞り、細かく切っておき、人参はすりおろす。</p> <p>(5) ボウルに牛乳、ホールコーン、バター、卵を入れ、最後に(1)を加えてさっくり混ぜ合わせる。</p> <p>(6) (5)をアルミカップ等に入れる。</p> <p>(7) 170℃～180℃のオーブンで15分～20分焼く。</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・※印の材料はホットケーキミックスでも代用できます。</li> <li>・生地は混ぜすぎないようにさっくり合わせるのがコツです。</li> <li>・チーズ、レーズン等でアレンジしてみるのもよいです。</li> </ul>		
栄養価 (幼児1人分：日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づく栄養計算)		
エネルギー156kcal たんぱく質2.8g 脂質6.1g 食塩相当量0.3g		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立栄保育園

