

# マフィン

材料（マフィンカップ4個分）

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンミックス	100	374	0.19	12	37	0.69
低リン・低カリウムベーキングパウダー	3	10	0.01	1	0	0.5
砂糖	40	154	0	1	Tr	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
サラダ油	20	184	0	Tr	Tr	0
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
水	60	-	-	-	-	-
合計		836	3.4	19	84	1.29
1個あたり		209	0.85	12	21	0.32

## 【 作り方 】

卵と砂糖を泡だて器で白っぽくもったりするまで混ぜる。さらにサラダ油を加えて混ぜる。

でんぷんパンミックス、低リン・低カリウムベーキングパウダー、水を加えて さらによく混ぜる。

最後に溶かしバターを加える。(お好みでレーズンやチョコを載せても美味しいです)

マフィンカップ4個に分けて、180度のオーブンで20～25分焼く。



## 《ワンポイントアドバイス》

動物性の蛋白質 約94%。

低リン・低カリウムのベーキングパウダーがない場合は、市販のベーキングパウダーに置き換えて栄養成分を計算してください。

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16