



野菜マフィン

45分

人参やパセリ、お野菜が入ったおいしい簡単おやつ！



※野菜が入ったこども園ならではのやつ。結構ボリュームもあって美味しいですよ！！

材料 . . .

7ℓミカップ 5個分

小麦粉	100g
スキムミルク	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵	小1個
砂糖	40g
溶かしバター	大さじ2
にんじん	30g
りんご	30g
パセリ	少々

作り方

- ① 小麦粉、スキム、ベーキングパウダーは合わせてふるう
- ② バターはレンジで溶かしておく
- ③ 人参とパセリはみじん切り、りんごは1センチの角切りにする
- ④ ボウルに卵と砂糖を入れてふわっと泡立て、①を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ ④に溶かしたバターを加えて混ぜ、ここに③を加えてさっくり混ぜる
- ⑥ 耐熱容器か7ℓミカップなどに入れて160℃のオーブンで20分程度焼く

