



作ってみませんか？

当院の
3時のおやつ

さつまいもきな粉マフィン

カルシウム・
食物繊維の
補給に



【材料】 1人1個で8人分

・ さつまいも皮付き	100 g	・ 薄力粉	90 g	} A
・ 卵	1個	・ きな粉	40 g	
・ きび砂糖	50 g	・ ベーキングパウダー	5 g	
・ 米油	50 g	・ 黒ごま	5 g	
・ 低脂肪牛乳	70 g			

【作り方】

- ① オーブンを180℃に温めておく。
Aの粉類を合わせて目の細かいザルでふるっておく。
- ② サツマイモは皮ごと2/3本分を1cm角切りにし、残り1/3本分を半月切り8等分（飾り用）に切り、電子レンジで3分チンする。
- ③ ボウルに溶き卵→きび砂糖→米油→低脂肪牛乳の順に泡立て器で混ぜながら入れていき、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ Aをふるい入れてゴムべらでさっくり混ぜ、②の角切りさつまいもと黒ごまを加え、まとまったら鉄板に厚みのあるアルミホイル又はマフィン型を並べて生地を8等分にして入れる。
- ⑤ 鉄板ごと上下にトントンしてから②の半月切りを1枚ずつ乗せ、オーブンに入れて約20分焼く（火加減はみてください）。
竹串でさして焼けた生地が粉状につく程度が焼き上がりです。

※ マフィン、高脂肪、高糖質でエネルギーが高いスイーツですが、脂肪分と糖分を減らし、ヘルシーに仕上げています。

【1個分栄養価】 エネルギー：175kcal たんぱく質：4.1g
 脂質：8.8g 炭水化物：21.3g カルシウム：53mg
 鉄分：0.7mg 食物繊維：1.7g 食塩相当量：0.2g

ご出産、お疲れさまでした。産後は疲労感を感じたり、ほっとしたいという時間があると思います。
疲労回復に役立つビタミン・ミネラル、食物繊維をとり、そして、質の良い母乳には、脂肪分、糖分を減らし、
しっかり食べるということが重要です。このおやつは厨房からそのメッセージを込めて作りました。
 からだにやさしいおやつです。お子さんが幼児になられたら手作りおやつにもどうぞ。

