

## ～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★☆

### 献立名

## パンプキンマフィン

### 材料2人分 (g)

- ・ ホットケーキミックス 35g
- ・ 卵 20g
- ・ 牛乳 10g
- ・ 砂糖 6g
- ・ 無塩バター 4g
- ・ かぼちゃペースト 10g
- ・ 紫芋ペースト 10g
- ・ 砂糖 適量
- ・ たべっこどうぶつ 2枚



エネルギー	212	kcal	たんぱく質	2.7	g
炭水化物	14.5	g	脂質	7.1	g
食塩相当量	0.1	g			(一人当たり)

ひとことコメント

子どもたちに人気です！

### 作り方

- ①無塩バターは室温に戻しておく。紫芋ペーストと砂糖を混ぜて、紫芋クリームを作り、しほり袋に入れておく。
- ②無塩バターと砂糖をボウルに入れ、泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。
- ③②に卵、牛乳、かぼちゃペーストを加え混ぜ、ホットケーキミックスを加えたらゴムベラなどでさっくりと混ぜる。
- ④160℃に余熱をしたオーブンで、15分程焼く。
- ⑤マフィンのあら熱が取れたら紫芋ペーストを絞り、たべっこどうぶつを飾って出来上がり！

作成：大阪府茨木保健所管内集団給食研究会 高齢者福祉部会