

マヨコーンマフィン



材料(4個分)

- ホットケーキミックス
(卵不使用のもの)…80g
- コーン缶…20g
- マヨドレ…大さじ1強
- スキムミルク…大さじ1
- 牛乳…カップ1/2

作り方

- ① スキムミルクはダマにならないように牛乳とよく混ぜておく。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ できあがった生地をカップに入れ、180℃のオーブンで10～15分焼く。

POINT!

- ✧ コーンをハムやチーズにするなど、具材を変えることで色々な味のマフィンを作ることができます。
- ✧ スキムミルクを入れることでカルシウムを摂ることができます。

栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 115kcal たんぱく質 2.8g カルシウム 55mg 鉄 0.1mg

