

# 米粉のブルーベリーマフィン



## 材料(幼児4人分)

- 米粉…60g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- バター…30g
- 牛乳…大さじ2と1/3 (35cc)
- 砂糖…大さじ1と1/2
- ブルーベリージャム…大さじ1
- クリームチーズ…30g

## 作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーを混ぜる。
- ② バターを湯煎で溶かす。
- ③ 全ての材料を混ぜ合わせる。
- ④ マフィンカップに生地を分ける。
- ⑤ 180℃のオーブンで20分焼く。

## POINT!

- ◇ ジャムはブルーベリーではなくてもおいしいです。
- ◇ こどもにも大人にも人気のおやつです。

## 栄養価(幼児1人分)

エネルギー 164kcal たんぱく質 1.9g カルシウム 47mg 鉄 0.1mg

