

# 「ごま入り豆腐マフィン」



## ＜材料 5個分＞

ホットケーキミックス	100g
絹豆腐	120g
砂糖	15g
牛乳	30g
黒いりごま	10g
なたね油	5g
マフィンカップ(又はアルミカップ8号)	5枚

## 【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	126Kcal
・たんぱく質	3.8g
・脂質	4.3g

精華町立保育所

## ＜作り方＞

1. 豆腐は水を切りクリーム状に煉り砂糖、なたね油、牛乳を加えてよく混ぜる。
2. 1にホットケーキミックス、黒いりごまを加えて混ぜる。
3. オーブンは180℃に予熱しておく。
4. マフィンカップに2を入れて、鉄板に並べ180℃のオーブンで15分ほど焼く。
5. 4に竹串を挿して何もつかなければ出来上がり。