

さつまいもマフィン



さつまいもには、栄養たっぷり！

さつまいもに含まれる栄養素を紹介します。

さつまいもには、カリウム、カロチン、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

風邪の予防や疲労回復、肌荒れ予防、むくみを排出する効果や血糖値の上昇を穏やかにしたり、便秘予防にも効果があります。

大事な栄養素は、皮や皮の周りに多く含まれているので、皮のまま調理することをオススメします。

今が旬のさつまいもを使って是非作って見て下さいね。

<材料> マフィンの型 6 個分

さつまいも	150g+飾り用 50g	(飾り用)
水	大さじ 2	皮つきのさつまいも 50g を
卵	2 個	1 ~ 2 cm の角切りにする
無塩バター	80g	
砂糖	30g	
牛乳	大さじ 3	
ホットケーキミックス	150g	
黒炒りゴマ	少々	

1 人当たり

エネルギー 284 kcal

炭水化物 31g

たんぱく質 5.5g

脂質 1.5g

<作り方>

～下準備～

- ・バターは常温に戻してやわらかくしておく
- ・オーブンを 180℃ に設定し、予熱をかけておく

- ① さつまいもはよく洗い、皮をむき一口大に切る
5分くらい水にさらし、あく抜きをして水気を切る

- ② 耐熱容器にさつまいもを入れて、大きじ2の水を入れてラップをしてやわらかくなるまでレンジでチンする。
温かいうちに牛乳を加えて、フォークを使って粗めにつぶす
(飾り用のさつまいも、チンしてやわらかくする)
- ③ ボールにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えて白っぽくふんわりするまで混ぜる
- ④ ボールに溶き卵を少しずつ加えてその都度混ぜ、②のさつまいもを加えて混ぜる。
そこにホットケーキミックスを加えて切るように混ぜる。
- ⑤ 型に⑤の生地を均等に入れ、角切りにしておいたさつまいもをのせる。
上から黒いりゴマを少しのせて、天板に並べる。
- ⑥ 180℃に予熱をかけたオーブンで15分～20分焼く。

注意

家庭のオーブンによって、熱の入り方が違うので、様子をみながら焼いてください
竹串をさして、何もついてこなければOKです