

彩りベジマフィン（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：210kcal/ 食塩相当量：0.6g]

しっとり軽い口当たり。

甘さと脂質をおさえた、野菜のお食事マフィン。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.5g ●脂質：6.7g ●炭水化物：30.7g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンA



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

| | | |
|-----------------|------|-------|
| 赤パプリカ（さいの目切り） | 160g | [10g] |
| サヤインゲン（幅1cmに切る） | 160g | [10g] |
| タマネギ（さいの目切り） | 160g | [10g] |
| 有塩バター（常温に戻す） | 80g | [5g] |
| 砂糖 | 48g | [3g] |
| 卵（溶きほぐす） | 240g | [15g] |

<材料b>

| | | |
|-------------|------|--------|
| 小麦粉 | 480g | [30g] |
| ベーキングパウダー | 16g | [1g] |
| 塩 | 3.2g | [0.2g] |
| 牛乳 | 240g | [15g] |
| コーン缶（汁気を切る） | 160g | [10g] |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

16人分
（直径6.5cm×高さ4.5cmのマフィン型 16個分）

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|-------|------|-----|------|
| 1 | スチーム | — | 5分 | 100℃ |
| 2 | ホットエア | — | 20分 | 180℃ |

下ごしらえ

・<材料b>は合わせてふるう。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- プラスチックラーで冷やす。
- ボールに有塩バターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- 3に卵を2～3回に分けて入れて混ぜ合わせ、<材料b>、牛乳を入れ、2、コーンを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- マフィン型に4の生地を入れ、20mmのホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。