



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ



ほうれん草はベータ・カロテンが豊富に含まれています。ベータ・カロテンは目や皮膚を健康に保ち、風邪の予防にも効果が！また熱にも強いので、寒い季節にはぴったりの野菜です。

(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.84 ほうれん草入りマフィン

材料(4個)

バター	50g	グラニュー糖	10g
塩	2つまみ	卵	1個
薄力粉	90g	ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	55ml	A	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 50g ・スライスハム 2枚 ・スライスチーズ 17g



<作り方>

1. ほうれん草は塩ゆでし、水分を絞り、1cm長さに切る。ハム、チーズは1cm角に切る。薄力粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるっておく。
2. 常温に戻したバターと、グラニュー糖を白くなるまで混ぜる。常温に戻した卵を溶き少しずつ加える。①の粉類を半量加え、混ぜ、牛乳を半量加えよく混ぜる。
3. 残りの粉類を加え、残りの牛乳を入れて混ぜる。*オーブンを175℃に設定し、余熱し始める。
4. ③にAを加えて全体に混ぜる。マフィン型の7分目まで生地を入れる。175℃のオーブンで約25分焼く。



ワンポイントアドバイス



ほんのり甘いですが塩味なので、朝食やおやつなど小腹がすいた時に最適です。

冷めたら10秒ほどレンジで温めて食べると、焼きたてのように食べられます。

焼けて冷めたらビニール袋などに入れて、乾燥を防いでくださいね。

