

栄養価の高いおやつに!!

デザート **くるみとクリームチーズのおからマフィン**

| 材料 | 8人分 | 調理時間50分 |

卵…2個	A	おからパウダー…45g
メープルシロップ…40g		薄力粉…7g
塩…小さじ1/2弱		ベーキングパウダー…4g
太白ごま油…大さじ4	くるみ…30g	
調製豆乳…80cc	クリームチーズ…40g	

| つくり方 |

1. Aは合わせて振るっておく。オーブンは180℃に予熱。マフィン型にグラシンカップをセットしておく。くるみを粗く刻み180℃で3分ローストしておく。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、塩、メープルシロップ、太白ごま油、豆乳の順に加え、その都度ホイッパーでよく混ぜる。
3. 振るっておいたAを加え、混ぜる。粉が少し残っている状態でくるみを加え、粉気が完全に無くなるまで合わせる。
4. カップの半分まで生地を入れ、半量のクリームチーズを適当にちぎってのせる。
5. 残りの生地を上から入れ、残りのクリームチーズをトッピングする。180℃予熱のオーブンで27分焼く。焼けたら、型からはずして冷ます。

| 料理のポイント |

- メープルシロップは砂糖やはちみつよりも糖質カット。



エネルギー 162kcal 食塩相当量 0.4g

1人分の栄養価 たんぱく質 4.0g 脂質 13.5g 炭水化物 8.1g
食物繊維 2.8g カルシウム 48mg 鉄 0.7mg

管理栄養士のひと言

おからパウダーで食物繊維の補給が期待できる一品