

フーチバーと島カボチャのマフィン



材 料 (5個分)

フーチバーペースト	60g
島カボチャ (飾り用も含む)	60g
薄力粉	100g
卵	1個
砂糖	40g
油	30g
ベーキングパウダー	6g

【 フーチバーペースト(約 150g 分) 】

フーチバー(葉)	40g
水	100g
砂糖	20g

作 り 方

【 フーチバーペースト 】

- ① フーチバーは葉の部分のみを使用する。フーチバー(葉)は水洗いし、キッチンペーパーなどでしっかり水気をとる。
- ② ①のフーチバー、水、砂糖をミキサーにかけて完成。

【 マフィン 】

- ① 島カボチャは 1cm 角に切る。
飾り用の島カボチャは 0.5cm の厚さで大きめのいちよう切りにする。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーをふるいで振るっておく。
- ③ 卵、砂糖、サラダ油をよく混ぜ合わせる。
- ④ ②と③、そしてフーチバーペーストをボウルに入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①の 1cm 角の島カボチャを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ カップに⑤の生地をそそぎ入れ、上に飾り用の島カボチャをのせる。
- ⑦ 余熱で温めておいたオーブンで 170℃ 25 分ほど焼いたら完成。

*ご家庭のオーブンにあわせて焼き時間は調整してください。

« 栄 養 価 » (1個分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
182 kcal	3.3 g	7.4 g	24.3 g	0 g



フーチバー

島ヤサイの健康効果

食物繊維が豊富で、便秘解消によいです。

他にもビタミン A、カルシウム、カリウム、カロテン、鉄も含まれます。ポリフェノールなども多く含んでいるので、アンチエイジングに効果的です。