

★夏に負けないレシピ★

とうもろこしまフィン

(子ども1人分) エネルギー106kcal 食塩相当量0.1g



とうもろこしの甘味がほんのりと感じられ、夏のおやつにオススメの一品です。
とうもろこしは缶詰や冷凍などを利用すれば一年中楽しめます。

【材料】	(直径4～5cmのカップ12個分)
とうもろこし	1/2本分(正味50g)
牛乳	40g
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1(4g)
A 卵	1個
砂糖	25g
バター(無塩)	60g

<作り方>

- ① とうもろこしは皮をむき、粒に沿って縦に包丁を入れて粒をはずす。大さじ1杯分は取り分けておき、残りは細かく刻む。
- ② 刻んだとうもろこしをボウルに入れ、牛乳を加える。
- ③ ②にAを加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ⑤ 溶かしたバターと取り分けたとうもろこしを加えて混ぜる。
- ⑥ カップに12等分に分けて生地を入れ、180℃のオーブンで約18分焼く。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。

レシピ作成：芦屋在宅栄養士会