

ほうれん草と豆腐の簡単マフィン(6個分)

材料	量
ホットケーキミックス粉	1袋(150g)
絹ごし豆腐	大1パック(300~350g)
卵	1個
きび砂糖	20g
ほうれんそう(冷凍品可)	1袋(180g程度)
☆ほうれんそうは他の野菜に代えてもOK	

【作り方】

- ①ほうれんそうは、ゆでて5mm程度に刻み水気をしぼっておく。
- ②オーブンは180℃に予熱開始。
- ③ボウルに絹ごし豆腐を入れてなめらかになるまでつぶし、卵を割り入れて混ぜ、さらにホットケーキミックス粉を混ぜる。
- ④③にほうれんそうを加えて混ぜ合わせ、マフィンカップに均等に流し入れる。170℃で25分焼く。

1個あたり	エネルギー量	162kcal	食塩相当量	0.3g
-------	--------	---------	-------	------