

# 11月の糖尿病教室で 提供したおやつです

## かぼちゃマフィン

〈材料〉		1人分	5人分
	かぼちゃ	6g	30g
	バター	2g	10g
	牛乳	20g	100g
	溶き卵	10g	50g
A	上白糖	2g	10g
	食塩	少々	
B	おからパウダー	4g	20g
	薄力粉	3.5g	17.5g
	ベーキングパウダー	0.5g	2.5g
	かぼちゃの種	2粒	10粒

### 一人当たりの栄養価

エネルギー	84kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	4.1g
糖質	5.1g
食物繊維	2.2g

### 〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮を除いて小さめに切り、電子レンジで軟らかくする  
溶き卵、牛乳は室温に戻しておく
- ②バターをやわらかくし、Aと混ぜる
- ③②に溶き卵を3回ほどに分けて混ぜる  
そこへさらに牛乳を加えて混ぜる
- ④③につぶしたかぼちゃを加えて混ぜた後、  
Bをふるい入れてさっくり混ぜる
- ⑤カップに④を流し入れ、飾りにかぼちゃの種をのせて  
180度に温めたオーブンで20分程焼く

