

米粉ときな粉のマフィン



材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* まいウィート米粉	A 20		①Aを混ぜた中に、Bを加えよく混ぜ合わせる。
* きな粉	A 3.5		②ベーキングトレイに①を入れ、180℃で15分焼く。
ベーキングパウダー	A 1		③マフィンが冷めたら、粉砂糖を散らす。
* 砂糖	A 4		
* 塩	少々		
* 牛乳	B 35		
* 油	B 1.5		
粉砂糖	適宜		
* ベーキングトレイ丸A使用			

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
141	3.6	3.8	Tr	48	17	0.5	0.5	13	0.06	0.07	Tr	0.7