

〈明星ネギ〉

『明星ネギのおかずマフィン』

☆おやつにも食事代わりにもなります。☆

《エネルギー量（1人分） 232kcal》

◎材料と分量（2人分）

・明星ネギ	/	50g	・ごま油	/	大さじ1
・ロースハム	/	20g	・砂糖	/	小さじ1
・ピザ用チーズ	/	20g	・塩	/	1g
・薄力粉	/	50g	・豆乳	/	50cc
・ベーキングパウダー	/	2g	・マフィン型	/	2個

◎作り方

- ① 明星ネギは小口切り、ロースハムは5mm角に切る。
- ② ボウルにごま油、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせ、豆乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせ、②にふるい入れて混ぜ、ネギとハム、チーズも加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地をマフィン型に流し入れ、180℃に予熱をしたオーブンで30分位焼く。

