

〈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、豆乳を少しづ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°Cに予熱したオーブンで30分位焼く。

