

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## 🍴🍷 今月の一品 カラフルマフィン

パプリカはピーマンと唐辛子の仲間の野菜です。緑色のピーマンに比べ、栄養価はやや高く、ビタミンCも豊富に含まれています。また、果肉が厚いため加熱をしても、ビタミンCが破壊されにくいと言われています。

カラフルなパプリカは料理の彩りにも最適です。



### 材料5個分

枝豆(冷凍、正味) .....	40g
赤パプリカ .....	20g
黄パプリカ .....	20g
薄力粉 .....	100g
ベーキングパウダー .....	小1
バター .....	50g
砂糖 .....	30g
塩 .....	小1/2
はちみつ .....	20g
卵 .....	1個
牛乳 .....	50ml

### 作り方

- ① 枝豆は解凍し、パプリカは1cm角に切る。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダーは一緒にふるう。
- ③ バターを柔らかくしてクリーム状に練り、砂糖を2~3回に分けて加え、すり混ぜる。白っぽくなったなら、塩、はちみつを加えてさらに混ぜ、割りほぐした卵を少しずつ入れてよく混ぜる。
- ④ ③に②の半量を加え手早く混ぜ、牛乳と残りの②を入れ、まとめるように混ぜる。
- ⑤ ①と④を混ぜてカップに入れて180℃のオーブンで約20分焼く。

### ポイント

生地はカップ8分目まで入れてください。

### 1個分の栄養価

エネルギー  
219kcal

たんぱく質  
4.3g

脂質  
10.4g

食塩  
0.9g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。