

玉ねぎのマフィン（チーズ風味）



【材料】 マフィンカップ大2個分

玉ねぎ	小1個（100g）	
A	卵	1個
	砂糖	大さじ1
	油	大さじ1
B	粉チーズ	大さじ1
	薄力粉	1/2カップ（100g）
	ベーキングパウダー	小さじ1/2

【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れてラップをかけ、600wのレンジで2分加熱して冷ましておく。
オーブンは180度に予熱する。

②Aを泡だて器でよく混ぜ、①の玉ねぎも入れて混ぜる。

③②にBをふるいながら入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。

④カップに③を注ぎ分け、180℃のオーブンで約20分焼き、竹串をさし、生地がつかなければ出来上がり。

ひとこと

生地に粉チーズを入れて玉ねぎのにおいを軽減しました。玉ねぎが苦手な方にもおすすめです。

(カップ1個分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
328	9.0	71.6	46.4	2.0	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

