

ブルーベリーマフィン



ポイント

- ・リンやカリウムを含むベーキングパウダーを使用せずに、焼き上げています。
- ・ジャムを変えることで、いろいろな味を楽しめます。
- ・1つずつラップに包み、冷凍保存できます。
食べるときは自然解凍でいただけます。

材料（8コ分）

4cm×4cmの紙カップ	
バター（食塩不使用）	100g
砂糖	100g
卵	2個（100g）
薄力粉	100g
ブルーベリージャム	40g

栄養価（1コ分）

エネルギー	226 kcal	たんぱく質	2.8 g
カリウム	38 mg	食塩相当量	0.1 g
リン	34 mg	水分	16.7g

お料理の下準備

- ・バターは室温に戻し、やわらかくしておく。
- ・オーブンは170℃に温めておく。

作り方

- ① ボウルにバターを入れ、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- ② ①に砂糖を3回に分けて加え、その都度よくすり混ぜる
- ③ 卵を溶きほぐし、②に少しずつ加え、その都度よくすり混ぜる。
- ④ ③に薄力粉をふるいながら加え、ゴムべらで切るように混ぜる。
- ⑤ 型の半分くらいまで生地を入れ、ブルーベリージャムを小さじ1弱（5g）ずつ乗せ、残りの生地をジャムの上に乗せる（型の8分目くらいまで）。箸や楊枝で生地とジャムを軽く混ぜる。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンに入れ、20～25分焼く

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。