

毎月10日と30日は冷蔵庫・食品庫の点検の日

減らそう食品ロス おうちでもできるね！

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

りんご&さつまいものピールマフィン

【材料】

(直径6cmのマフィンカップ6個分)

りんごの皮	1個分
さつまいもの皮	1本分
ホットケーキミックス	200g
卵	1個
牛乳	150ml
砂糖	50g
無塩バター	50g



【ポイント】

- ホットケーキミックスで作るので、混ぜるだけで簡単にできます。
- 焼き色が付きすぎる場合は、アルミホイルをかけてください。

【下準備】

- バターを溶かしておく
(湯煎 or 600w のレンジで30秒程度加熱)
- オーブンを180℃に予熱しておく

【作り方】

- ①りんごの皮とさつまいもの皮を1cmの角切りにする。
- ②ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳・砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ④溶かしバターと①を加えてしっかりと混ぜる。
- ⑤マフィンカップに④の生地を6分目まで入れる。
- ⑥予熱しておいた180℃のオーブンで20~25分焼く。
竹串をさして、生地がつかなければ焼き上がり。

