

給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

紅茶マフィン



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
薄力粉 ベーキングパウダー	200 g 大さじ1/2 (6 g)	①薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 オーブンを180℃で予熱しておく。 ②バター溶かして上白糖を加え、よく混ぜ合わせる。 ③②が白っぽくなったら、たまごを2～3回に分けて加える。 ④③に紅茶の茶葉を加えて、よく混ぜる。 ⑤④に牛乳と①を加えてさくっと混ぜる。 ⑥紙カップにつき分ける。 ⑦オーブンで180℃、20分を目安に焼く。
バター 上白糖	120 g 120 g	
たまご (割卵)	Mサイズ2個	
紅茶の茶葉	ティーパック4個	
牛乳	大さじ4	
紙カップ (120ml)	10枚	

ポイント！

粉を加えた後、混ぜすぎると膨らまないのので、さくっと混ぜるのが上手に焼きあがるポイントです。

1人分栄養価			
エネルギー	236	kcal	脂質 11.6 g
たんぱく質	3.5	g	食塩相当量 0.3 g