ぐんま未来大学
栄養学科の学生
が考えました！

✿ 春のほうれん草マフィン ✿

所要時間
35 MIN



材料【4人分】

・ほうれん草	40g	・砂糖	30ｇ
・ホットケーキミックス	200g	・無塩バター	70ｇ
・ホワイトチョコ	40g	・桜の塩漬け	
・牛乳	90ml	（トッピング用）	4個
・卵	1個		

作り方

下準備：オーブンを180℃に予熱しておく
桜の塩漬けは水に漬けておく

1. 茹でたほうれん草を5㎝に切り（又は冷凍のほうれん草を解凍）、牛乳を加えてミキサーにかけてペーストにする。
2. ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、溶かしバターを加えてさらに混ぜる。
3. ほうれん草ペーストを加えて混ぜ、ホットケーキミックス、ホワイトチョコを加えて、さっくり混ぜる
4. 型に生地を流し入れ、桜の塩漬けをのせ、180度のオーブンで15～18分焼く。