



みつばち冒険隊・はちみつでクッキング♪

★とうもろこしのマフィン

材料	6個分数量	作り方
バター	30g	① バターはレンジに（30秒ほど）かけ、柔らかくして泡だて器で混ぜる。 ② はちみつを加えて溶かし、さとう、卵を順に加えてよく混ぜる。 ③ 小麦粉とベーキングパウダーはいっしょにふるって、②にくわえ、続けて牛乳をくわえて混ぜる。
はちみつ	大さじ1	
さとう	大さじ1強	
卵	1個	
小麦粉	120g	
ベーキングパウダー	4g	
牛乳	70ml	
とうもろこし	小1本（80g）	④ とうもろこしは皮をむいて洗い、身をこそげとる。チーズは半分に切っておく。 ⑤ ③のマフィンの生地に半量のとうもろこしを加えて軽く混ぜておく。 ⑥ 型に⑤の生地を流し、チーズと残りのとうもろこしをのせる。 ⑦ 180℃のオーブンで20分焼く。 *好みで少しはちみつをかける。
ベビーチーズ	3粒（15g）	

1人分エネルギー

177キロカロリー

塩分

0.4g

★マフィンは、牛乳パックを切って枠にし、中にクッキングシートを敷いたものを型にします。

