

簡単手作り おやつ

ヨーグルトマフィン



《1個分》エネルギー 108kcal／たんぱく質 2.9g／脂質 3.1g／カルシウム 30mg／鉄分 0.2mg／食塩相当量 0.2g

材料【5個分】 ☆紙カップは150cc 内容量

ホットケーキミックス	100g
プレーンヨーグルト	120g
卵	1個
サラダ油	小さじ2
レーズン	15g

作り方

- (1) ボールに卵を溶きほぐし、ホットケーキミックス、プレーンヨーグルト、サラダ油を加えて、よく混ぜる
- (2) 紙カップに(1)を流し入れてレーズンをのせ、電子レンジで2分くらい加熱する

おやつチヂミ



《1枚分》エネルギー 123kcal／たんぱく質 4.1g／脂質 4.3g／カルシウム 72mg／鉄分 0.5mg／食塩相当量 0.8g 【つけだれを含む】

材料【6枚分】

小麦粉	70g
白玉粉	40g
卵	1個
水	130cc
塩	少々
にら	40g
干しエビ	大さじ3
すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ2

【つけだれ】 しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ1

作り方

- (1) にらは1cm幅に切る。干しエビはフライパンで乾煎りする
- (2) ボールに卵を溶きほぐし、小麦粉・白玉粉・水・塩を加えて混ぜ、にら・干しエビ・すりごまを入れる
- (3) フライパンを熱してごま油をひき、(2)の生地を薄く落として両面を焼く(ひっくり返して、へらで押しつけて焼く)
- (4) しょうゆと酢を合わせてつけだれを作り、チヂミをつけていただく

★具のアレンジ★

ハム、ホールコーン、イカ、たこスリムねぎ、細切り人参 など