

# 栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

## ヘルシー野菜マフィン

おやつ 14

材 料	分量(4人分)	
牛乳	200ml	
A	砂糖	20g
	かたくり粉	40g
B	砂糖	10g
	きな粉	15g



### 《作り方》

- ① 鍋に牛乳、Aを加えてよく混ぜ、中火にかける。
- ② よくかき混ぜ、とろみが出てきたら弱火にし、粘りが出るまでよく練る。
- ③ Bを合わせた中に②をスプーンですくって落とし、転がしながらまぶす。

1人分栄養価	
エネルギー	111kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.7g
炭水化物	18.4g
カルシウム	65mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.1g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、  
未来を愛そう、  
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

