

# ジャム入りマフィン



ボウル1つでできる！簡単おやつ♪  
卵やバター、牛乳は使わずマヨネーズと豆乳で作るという不思議なレシピマヨネーズ！？と驚かれる方もいるかもしれませんが、マヨネーズの味はほぼなく、ほんのり塩味を感じます混ぜるだけと簡単なので、お子さんと一緒に作ってみるのも楽しいですよ

## <材料> 5~6個分

- ホットケーキミックス  
... 150g
- 豆乳... 120ml
- マヨネーズ... 90g
- お好みのジャム... 90g
- レーズン... 20g

## <作り方>

- ①ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②マフィンカップの8分目くらいまで生地を流し入れる。
- ③180℃に予熱しておいたオーブンで13~15分焼き、竹串にドロツとした生地がついていなければ完成♪



マヨネーズを使うことによって、生地がふくらみやすく、ふんわりとした仕上がりになります。  
ジャムが入っているので、子どもたちも食べやすく、先生方からも「おいしい！」と好評でした♪



## 栄養価成分(1個分)

エネルギー	284kcal
脂質	15.1g
たんぱく質	3.9g
カルシウム	35mg

鉄	0.5mg
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.02mg
ビタミンC	—