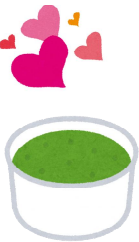



## 小松菜のマフィン (6個分)

材 料	分 量	作 り 方
ホットケーキミックス 小松菜 牛乳 サラダ油 (バター) 砂糖 卵	150g 50g 50g 50g 30g 1個	① 小松菜はざく切りにして、牛乳と一緒にミキサーにかける。 ② ボウルにサラダ油を入れる (バターの場合は電子レンジか湯煎で溶かす)。 ③ ②に①とホットケーキミックス、砂糖、卵を入れて混ぜる。 ④ マフィンのカップに③を入れて、180度に予熱したオーブンで20~25分焼く。
【1個あたり】 エネルギー 201kcal 鉄 0.5mg		 <p>小松菜の優しい風味が特徴のマフィンです♪</p>

甘日市ヘルスマイトボランティア協会



小松菜は鉄分が豊富で、100gあたり2.8mgの鉄が含まれています。野菜に含まれる鉄は「非ヘム鉄」といってそのままでは体内への吸収率が低いですが、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収率がアップします。