



# ピーマンのマフィン

【栄養量】(1個分)

## 【材料】 6～8個分

ピーマン2個  
 ホットケーキミックス200g  
 バター（マーガリンでもOK）30g  
 卵1個 砂糖30g  
 無糖ヨーグルト70g

## 【作り方】

\*\*オーブンを170度に予熱する。

- ①ピーマンはみじん切りにする。
- ②バターを室温に戻しておき、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③②に砂糖と卵（溶いた）、ヨーグルトを入れてその都度よく混ぜ、最後にホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜる。
- ④マフィン型などに③の生地を入れて、20分程度焼く。  
 （中まで火が通っているか竹串などで確認する）

エネルギー	160kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	5.1g
炭水化物	25.1g
ビタミンC	7mg
βカロテン	44 μg
食物繊維	0.8g



## ピーマンの栄養と効能

◆βカロテンやビタミンC(抗酸化作用で免疫力向上)といったビタミン類を多く含んでいます。また、食物繊維(整腸作用)なども豊富な緑黄色野菜です。

◆ピーマンが苦手なお子さんもこのレシピなら、きっとおいしく食べられると思います。ぜひ親子で一緒に作ってみてください。

