

土からキッチン～『ブルーベリーマフィン』健腸レシピ

2022年6月24日

みなさん こんにちは～😊

蒸し暑い日が続きますね。こんな時に熱中症は起こりやすいので、家の中でも水分補給を忘れずに！喉が渇いていなくても定期的に水分を摂ることを習慣にしましょう！！

さて、コンビニ食材を使ったレシピも今回が最終です。

今日はマフィン☆彡 私の苦手なお菓子の作成。案の定、見た目が悪い出来栄ですが、これもまた苦手でも出来る証😅

食べておいしければ良しとする自分に甘い私ですが、お許しくださいませ。

「ブルーベリー」は目や粘膜を潤し目の充血・疲れ目・ドライアイに効果的✦

抗酸化作用、生活習慣病予防にも役立ちます😊

ブルーベリーがお好きな方はたっぷり入れても美味しいと思います！

混ぜて焼くだけ。お菓子づくりが苦手な私でも作れましたので是非おためしくださいね。

●ブルーベリーマフィン

○材料

冷凍ブルーベリー 130g

ホットケーキミックス 200g

牛乳 100ml

サラダ油 20ml

卵 1個



作り方

①ホットケーキミックスに牛乳、卵、サラダ油を入れよく混ぜる。



②①にブルーベリーを入れ軽く混ぜ合わせる。



③お好みの大きさのカップに入れ、上にブルーベリーを飾りつけ、180度のオーブンで15分焼いて出来上がり♪※焼き時間は大きさに応じて加減してください。

私はカップが小さかったのでモリモリに膨れて面白いカタチになってしまいました。

生地を入れるのは、カップの3分の1程度で良さそうです😊

