献立名	おからマフィン	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
鶏卵	10	8.5
おから	9	9
小麦粉(薄力粉)	12	12
砂糖	5	5
ベーキングパウダー	0.6	0.6
バター	5	5
牛乳	18	18

下処理及び作り方

＜下処理＞

鶏卵　　消毒し、割りほぐす

おから　　水分が多い時は、から炒りして水分をとばす

小麦粉
砂糖
ベーキングパウダー　　合わせて、ふるう

バター　　溶かす

＜作り方＞

(1)　ふるった粉類に牛乳、鶏卵、おからを加えてさっくり混ぜる。

(2)　アルミケースに入れてオーブンで170℃で10分位焼く。

※　天板に広げて伸ばし、焼いても良い。

※ 2004年度 新献立

エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（レチノール当量）（μg）	ビタミンB_1（mg）	ビタミンB_2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	ナトリウム（食塩相当量）（g）
136	3.2	6.1	50	0.4	46	0.04	0.07	0	1.3	0.3

平成16年度改正