

献立名

おからマフィン

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏卵	10	8.5	<p><下処理></p> <p>鶏卵 消毒し、割りほぐす</p> <p>おから 水分が多い時は、から炒りして水分をとばす</p> <p>小麦粉 } 砂糖 } 合わせて、ふるう ベーキングパウダー }</p> <p>バター 溶かす</p> <p><作り方></p> <p>(1) ふるった粉類に牛乳、鶏卵、おから、バターを加えてさっくり混ぜる。</p> <p>(2) アルミケースに入れてオーブンで170℃で10分位焼く。</p> <p>※ 天板に広げて伸ばし、焼いても良い。</p> <p style="text-align: right;">※ 2004年度 新献立</p>
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	