



# 今月のイチオシ★レシピ



市内の小学校で人気のある  
レシピです。家庭で作る時は、  
市販の煮豆でも良いです。



## 材料（マフィン5個分）

- 白いんげん豆甘煮 …………… 200 g
- 薄力粉 …………… 35 g
- 砂糖 …………… 35 g
- バター（有塩） …………… 15 g
- 生クリーム …………… 40 g
- 卵 …………… 1個
- 黒ゴマ …………… 2 g

## 作り方

- ①白いんげん豆の甘煮をつぶし、ミキサーにかける。
- ②バターを溶かす。
- ③卵を割って溶く。
- ④粉と砂糖をふるっておく。
- ⑤①～④をすべて混ぜ合わせる。
- ⑥⑤をカップに入れ、黒ゴマをちらす。
- ⑦⑥をオーブン180℃で15分間焼く。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
今回のメニューは「もう1品」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



## 1人分の栄養価

- エネルギー …… 228kcal
- タンパク質 …… 4.1g
- 脂質 …………… 7.7g
- 塩分 …………… 0.2g