

歯に良い♪ししぴ

紹介団体：北海道庁保健福祉部健康安全局



おじゃがとお豆の バナナチョコマフィン

カップケーキはバターが多くなりがちですが、バナナを使う事でしっとり感をカバーしています。又、じゃが芋や大豆といった野菜類も加え、ケーキ生地だけのものより、口を沢山動かす事が必要なかみかみ、ケーキです。

◆材料（4人分）

小麦粉・・・・・・・・・・80g ★
ベーキングパウダー・・小さじ1
バナナ・・・・・・・・・・1本(100g)
玉子・・・・・・・・・・1個
じゃが芋・・・・・・・・中サイズ1個
ゆで大豆・・・・・・・・・・30g
バニラエッセンス・・・・・適量
砂糖・・・・・・・・・・30g
チョコチップ・・・・・・・・30g
バター・・・・・・・・・・40g

◆つくり方

- ① ★の材料は合わせて2回程度ふるっておく。バナナはフォークの背でつぶしておく。じゃが芋は皮をむいて5mm角の角切りにして水にさらしてレンジで1分間加熱しておく。
- ② ボウルにバナナ・じゃが芋・ゆで大豆→溶き玉子→バニラエッセンス→砂糖の材料を順に加えてよく混ぜ合わせ、粉類を3回に分けて加え、ゴムベラ等でざっくり混ぜる。ここにチョコチップ、溶かしバターも加えてサックリ混ぜる。
- ③ 生地を型の6分目くらいまで流して180℃のオーブンで20分程度焼く。

スタッフコラム

あけましておめでとうございます！
衛生士の須貝です。

今年も皆さんにとって素敵な年になりますよう、院長・スタッフ一同心から願っています！

沢山幸せが訪れますよぉーに☆

そして、また本年もよろしくお願ひします(^-^)/

