

高校生じぶん“オ”発見プロジェクト（おやつレシピ部門）

フリガナ シモテ アサミ 応募者氏名：下手 麻美			
高校名：	比治山女子	高等学校	学年： 3 年

フリガナ ヤサイタップリマフィン 応募料理名：野菜たっぷりマフィン	使用した野菜 にんじん、小松菜、レモン（ジャム）
--------------------------------------	-----------------------------

セールスポイント（工夫した点など）。

- ・この“野菜たっぷりマフィン”は材料も身近に手に入れることができ、作り方も簡単なので気軽に作ったり、食べたりできます。そして、このマフィンはたくさんの野菜が入っていますが、ほとんど野菜の味を感じません。なので、野菜が苦手という人でも食べやすいと思います。

にんじんはβ-カロテンを豊富に含んでおり、美肌効果などがあります。小松菜は緑黄色野菜の中でも群を抜いて栄養価が高く、鉄分やカルシウムはほうれん草以上です。

このような野菜を使うことで老若男女さまざまな人に簡単に作って食べてもらいたいおやつになりました。

材料	分量 g (2 人分)	材料	分量 g (2 人分)	作り方
にんじん 小松菜 バナナ レモンジャム 卵 牛乳 ホットケーキミックス	小さめ 1 本 5 株 小さめ 2 本 大さじ 3 2 個 100 cc 200g			1. 牛乳、卵を混ぜる。 2. バナナをフォークでつぶす。にんじんをすりおろす。小松菜はゆでてみじん切り。 3. 1と2を混ぜて、さらにレモンジャムとホットケーキミックスを加えよく混ぜる。 4. マフィン型に入れて、180℃に余熱したオーブンで 25 分焼く。