



【調理時間】

40分

【価格】

約49円

【1個分】

エネルギー	275 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	14.2 g
炭水化物	31.9g
食物繊維	1.8 g
食塩	0.2 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.5 mg
亜鉛	0.4 mg
ビタミンA	193 μg
ビタミンC	2 mg

【材料(マフィン 6 個分)】

■薄力粉	150g	■くるみ	40g
■ベーキングパウダー	小さじ 2		
■卵	1 個		
■砂糖	60g		
■おろしにんじん	150g		
■サラダ油	50ml		
■バニラエッセンス	少々		

【作り方】

- 1 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかける。
- 2 ボウルに卵と砂糖を入れ、混ぜる。
- 3 サラダ油を少しずつ加え、混ぜる。
- 4 おろし人参を加え、バニラエッセンスをふる。
- 5 薄力粉とベーキングパウダーを加える。
- 6 くるみ(半量)を加え、混ぜる。
- 7 マフィン型に流し入れ、くるみ(半量)をのせる。
- 8 180℃のオーブンで 12 分～15 分焼く。

【料理のポイント】

- ・にんじんの水分が多い場合は、軽く絞ってから生地に混ぜます。
- ・くるみをフードプロセッサーにかけて、細かくして混ぜると、味の変化が楽しめます。

【フレイル予防】

- ・フレイル予防に必要なエネルギーとたんぱく質をとることができます。
- ・くるみに多く含まれているω-3 脂肪酸は、体内で作ることができない必須脂肪酸です。ω-3脂肪酸は、ほかに青魚にも多く含まれます。