

マフィン (T・Tパンミックス使用)



エネルギー	185.4kcal
タンパク質	1.07g
脂質	9g
炭水化物	24.8g
ナトリウム	74.8mg
リン	37.5mg
カリウム	38.9mg
食塩相当量	0.19g

約6個分

作り方

砂糖	70g
A <u>T・Tパン</u> <u>ミックス</u>	60g
A 片栗粉	50g
卵	30g
牛乳	30g
バター	30g
サラダ油	30g
水	25g
A ベーキング パウダー	3g

- 1 ボールにバターと砂糖を入れ白っぽくなるまですり混ぜる(ポソポソして混ぜりずらければ油を少しずつ足して下さい)。
- 2 卵とサラダ油を入れ混ぜる。
- 3 Aを合わせてふるい、2に牛乳と半分ずつ交互に入れ、生地がなめらかになるまで混ぜる。
- 4 型に入れ170℃のオーブンで25～30分焼く。