

# 栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

## ヘルシー野菜マフィン

おやつ 2

材 料	分量(5個)
ホットケーキミックス	100g
卵	1個
ミックスベジタブル	150g
コースハム	40g
アルミカップ(9号)	5個



### 《作り方》

- ① ハムはミックスベジタブルの大きさに合わせて切る。
- ② ボウルに卵を入れ混ぜる。ミックスベジタブル、ホットケーキミックス、ハムを加えてさっくり混ぜる。
- ③ アルミカップに流し入れ、オーブントースターで10分～15分焼く。

※チーズやお好みの野菜等を入れてもOK。

1人分栄養価	
エネルギー	123kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.9g
炭水化物	18.1g
カルシウム	31mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.5g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、  
未来を愛そう、  
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

