

② キャベツのカップマフィン

キャベツをたっぷり使った
健康スイーツ♪



<材料> マフィンカップ6個分

キャベツの千切(約100g)
※千切は長すぎない方がよい
ホットケーキミックス(150g)
卵(1個 約50g)
牛乳(100cc)

<作り方>

- ① ボールに卵と牛乳を入れ混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れ軽く混ぜる。
- ③ ②にキャベツを入れ混ぜる。
- ④ ③をマフィンカップの2/3まで入れ、表面を平らに整える。
- ⑤ 180℃に余熱したオーブンで15～20分焼いて完成!
- ⑥ お好みでジャムやクリームチーズを添えてもOK!



卵と牛乳を
混ぜる。

ホットケーキミックス
は、
ふんわり混ぜる!



たっぷりの
キャベツを加えて。



カップに2/3くらい
を入れる。



こんがり焼いて
完成!



秋～冬が旬の冬キャベツは葉が厚く、甘みが強いのが特徴です! 植物繊維が豊富なのでたっぷり取りたいですね。

マフインはキャベツをたっぷり入れても、ふんわり仕上がります。中にチーズを入れて朝食に♪チョコレートを入れてお子さんのおやつにもおすすめです。