



■□■ 11月のおすすめ献立 ■□■
きな粉プルーンマフィン

のみもの

3時には、おやつとともに、水分やカルシウム補給のため、スキムミルクや豆乳・飲むヨーグルトなどを提供しています。



3歳未満児昼食

写真・コメント提供 姪浜保育所

おやつ

きな粉プルーンマフィン

大人も子どもも不足しがちな鉄分を多く含む「きな粉」と「プルーン」を使って作るマフィンです。
 ホットケーキミックスを使うので手軽にできる1品で、小さなお子様にも食べやすいおやつです。

レシピの紹介 * きな粉プルーンマフィン

● 材料 ●

食品名	3歳児 1名分	つくりやすい分量 アルミカップ5個分 * () 内は目安
ホットケーキミックス	20g	100g
きな粉	5g	25g
干しプルーン (種なし)	10g	50g
豆乳	19g	95g
植物油	8g	40g(大さじ3と1/3)
砂糖	1g	5g (大さじ1/2強)

● 下処理 ●

- ・干しプルーン (種なし)
熱湯に通し、刻む
- ・豆乳、植物油
合わせて混ぜる



● 調理のポイント ●

生地が固くて混ぜにくい場合は、豆乳や植物油を少しずつ混ぜながら、様子を見てください。
 卵や牛乳を使わないのもポイントです。

● つくりかた ●

- ① ホットケーキミックス、きな粉、砂糖、プルーンに合わせておいた豆乳、植物油を混ぜ合わせる。
- ② ①を、アルミカップに入れ、あらかじめ180℃に熱したオーブンで約10分焼く。