

杉戸の食育☆簡単レシピ

～ヘルシーおやつレシピ～

ほうれん草のマフィン



ほうれん草の苦みや繊維を感じにくい
ため、野菜が苦手なお子さんのおやつに
もぴったりです！

葉酸やカルシウムなどが多く含まれて
いるので、妊婦さんにもおすすめで
す。



杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん

＜材料＞6個分

(1個：188kcal、塩分0.2g)

ほうれん草	50g	A	薄力粉	105g
バター（食塩不使用）	50g		ベーキングパウダー	小さじ1
グラニュー糖	60g	B	プレーンヨーグルト	25g
卵	1個		牛乳	25g
粉チーズ	3g	※ A・Bはそれぞれ混ぜ合わせておく		

＜作り方＞

1. ほうれん草を熱湯でゆで、水にさらしてみじん切りにし、ペーパータオルに包んで水気をしっかり絞る。
2. ボウルに室温に戻したバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練り、グラニュー糖を加えてすり混ぜる。ふんわりと白っぽくなったら、溶き卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。ほうれん草の水気をもう一度絞って加える。
3. Aの1/3量を2にふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、Bの半量を加えて混ぜ合わせる。これをもう一度繰り返して、最後に残りのAをふるい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
4. マフィンカップに3の生地を等分して入れ、粉チーズをかける。180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。

発行：杉戸町健康支援課（保健センター）

杉戸の食育☆簡単レシピ

～ヘルシーおやつレシピ～

ほうれん草のマフィン



ほうれん草の苦みや繊維を感じにくいため、野菜が苦手なお子さんのおやつにもぴったりです！

葉酸やカルシウムなどが多く含まれているので、妊婦さんにもおすすめです。



杉戸町マスコットキャラクター
すぎびよん

＜材料＞6個分

(1個：188kcal、塩分0.2g)

ほうれん草	50g	A	{	薄力粉	105g
バター（食塩不使用）	50g			ベーキングパウダー	小さじ1
グラニュー糖	60g	B	{	プレーンヨーグルト	25g
卵	1個			牛乳	25g
粉チーズ	3g	※ A・Bはそれぞれ混ぜ合わせておく			

＜作り方＞

1. ほうれん草を熱湯でゆで、水にさらしてみじん切りにし、ペーパータオルに包んで水気をしっかり絞る。
2. ボウルに室温に戻したバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練り、グラニュー糖を加えてすり混ぜる。ふんわりと白っぽくなったら、溶き卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。ほうれん草の水気をもう一度絞って加える。
3. Aの1/3量を2にふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、Bの半量を加えて混ぜ合わせる。これをもう一度繰り返して、最後に残りのAをふるい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
4. マフィンカップに3の生地を等分して入れ、粉チーズをかける。180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。

発行：杉戸町健康支援課（保健センター）