



2月のおすすめレシピは …

ほうれん草とバナナの マフィン



材料名		分量（直径6cm型の カップ4個分）
ほうれん草		50g
バナナ		120g
A	ホットケーキミックス	100g
	卵	1個
	牛乳	50ml
	砂糖	小さじ1

◆作り方

- ①オーブンは180℃に予熱しておく。
- ②ほうれん草はゆでて水にさらし、水気をきって、細かく刻む。
- ③半量のバナナをボウルでつぶし、②とAを加えて混ぜ合わせる。
- ④残りのバナナを輪切りにする。
- ⑤カップに③を入れて、上に④をのせる。
- ⑥オーブンに入れ、180℃で25～30分焼く。

★レシピのポイント！

ブレンダーやミキサーがある方は、材料を一気に混ぜるとより簡単です。

★気になる栄養価（1人分）は？

エネルギー /153kcal

タンパク質 /4.8g

脂質/3.1g

炭水化物/27.1g

食塩相当量/0.3g

～今月の栄養コラム～

ほうれん草に豊富に含まれる葉酸は、赤血球の生産を助けるため貧血予防におすすめです。また、細胞の生産や再生を助けるため、体の発育にも重要なビタミンです。妊婦や妊娠前の女性は、特に意識的に摂ってほしい栄養素です。