



お食事の紹介

ゆうきの里では、季節に応じた旬の食材を使用し、皆様に喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。今月は、実際に利用者様にお召し上がりいただいているおやつの中から【ブルーベリーマフィン】をご紹介します。



～栄養たっぷりの健康フルーツ～

ブルーベリーは食物繊維がバナナの2.5倍！アントシアニンも豊富で目に良いだけでなく、花粉症のつらい症状も緩和すると言われています。

～ブルーベリーマフィン～ 材料（10人分）※作りやすい分量で記載しています

薄力粉	200g	はちみつ	50g
ベーキングパウダー	小さじ1	牛乳	180ml
		砂糖	50g
ブルーベリー	100g	サラダ油	大さじ3と1/2
(飾り用に少し取っておく)			
はちみつ (塗る用)	50g		

【作り方】



- ① 薄力粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② はちみつ、牛乳、砂糖、サラダ油は混ぜ合わせておく。
- ③ ①と②を合わせて混ぜ、ブルーベリーを入れてさらに混ぜる。
- ④ ③を鉄板に流し、飾り用に取っておいたブルーベリーを生地の上に飾る。
- ⑤ 180度に予熱したオーブンで20分程焼く。**火が通っているか確認を！**
- ⑥ 焼きあがったらはちみつを塗り、適当な大きさに切り出来上がり。
*生のブルーベリーが手に入らないときは冷凍のブルーベリーの水分を切って使ってもおいしく出来ます。

