



農家×学生

恋する野菜 34



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

朝食にもオススメ！ とうもろこしのマフィン

【材料】(6個分)

〈1個分217kcal 塩分相当量0.4g〉

とうもろこし(粒)	100g
ベーコン	50g
アスパラガス	40g
オリーブオイル(サラダ油)	小さじ1
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	4g
無塩バター	60g
砂糖	30g
卵	1個
牛乳	50g

【作り方】

- ① とうもろこしは包丁で粒をそぎ落とす。
- ② ベーコンとアスパラガスは小さく切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ①②を炒め、冷ましておく。
- ④ オーブンを180℃に温めておく。
- ⑤ 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ⑥ 溶かしたバターと砂糖をよく混ぜ合わせ、溶き卵と牛乳を加えて、さらによく混ぜる。
- ⑦ ⑤に⑥を加えよく混ぜ合わせたら、③を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑧ マフィン型に⑦を入れ、180℃のオーブンで約30分焼いて、竹串を刺して何も付いてこなければ完成。



お好みでチーズを入れてもおいしいです。小腹がすいた時やおやつにお勧めです。野菜が苦手なお子様でもおいしくいただけます！



施設園芸農家 まつかわ 松川 しげきよ 茂清さん、ひとみさん(馬場)

ハウスでスイートコーンを作っていて、露地栽培より一足先に皆さんのもとにお届けしています。品種はゴールドラッシュをメインに、今年はドルチェドリームにも挑戦しています。非常に糖度の高い品種で、おやつにぴったりだと思います。

もりた 森田 ゆうか 優花さん
尚絅大学
生活科学部4年

