

恋する野菜

85



秋の味覚 / チョコ栗マフィン

【材料】(6個分)
〈1個分 139kcal 塩分0.1g〉

- 栗 6個
- ホットケーキミックス 100g
- 卵 1個
- 牛乳 30g
- 砂糖 20g
- サラダ油 40g
- 板チョコレート 1枚

作り方

- ① 栗はゆでて、皮をむいておく。
- ② オーブンを180度に温める。
- ③ 卵と牛乳、砂糖をボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ④ ③にホットケーキミックスとサラダ油を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 栗と板チョコレートを適当な大きさに切る。
- ⑥ マフィン用カップに④を入れ、⑤を上のにせる。
- ⑦ 予熱しておいたオーブンで18〜20分ほど焼く。
- ⑧ 焼き上がったら粗熱を取り、完成。



学生



尚綱大学 生活科学部 4年
たかき みいか
高木 美以香さん(左)
おおた ゆい
太田 夕郁さん(右)

栗に含まれるビタミンCは、りんごの8倍(100g当たり)です。さらに、加熱しても壊れにくい性質で、マフィンや焼き栗にしてもビタミンCをしっかり摂ることができます。甘くてとてもおいしいので、お子さんのおやつにもぴったりです!

栗の栽培を始めて20年目になります。できるだけ農薬や化学肥料の散布をおさえた環境に優しい栽培方法にこだわっています。幅広い料理に使えておいしく食べられるので、皆さんもぜひ食べてみてください。



果樹農家
さとう けいこ
佐藤 恵子さん(南方)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)