



今月の料理

「マヨコーンマフィン」

材料 (直径4cm・高さ5cmマフィン型6個分)

マフィン型1個分→181kcal

- | | |
|---------------------------------------|---------------------|
| ● とうもろこし …… 1本
(粒状 50g、ペースト用 100g) | ● 薄力粉 …… 75g |
| ● バター(無糖) …… 45g | ● ベーキングパウダー …… 2.5g |
| ● グラニュー糖 …… 30g | ● マヨネーズ …… 18g |
| ● 卵 …… 1個 | ● ミニトマト …… 1~2個 |
| ● 牛乳 …… 120ml | ● パセリ(乾燥) …… 適量 |

作り方

- 1 とうもろこしは5分ほどゆでて房から実を外しておく。とうもろこし100gと牛乳をミキサーに入れ、滑らかになるまでかくはんし、裏ごしする。
- 2 室温に戻してやわらかくしたバターをホイッパー(泡立て器)で練り、グラニュー糖を加えてすり混ぜる。
- 3 溶いた卵を数回に分けて2に加え、ホイッパーでよく混ぜる。
- 4 3にとうもろこし50gとペースト状にした1を加えて混ぜる。
- 5 一緒にふるっておいた薄力粉とベーキングパウダーを4に加えてゴムベラで混ぜる。
- 6 5をカップの8分目まで入れ、マヨネーズといちょう切りにしたミニトマトをのせ、170℃に予熱したオーブンで約15分焼き、最後にパセリを振りかけたら完成!

ワンポイントアドバイス

とうもろこしの下ごしらえは電子レンジ加熱でもOK。(軽く水につけ、ラップを巻いて600wで約3分加熱します)



私のおすすめレシピ

佐賀県立牛津高等学校 にしむらあやか のちあみ
フードデザイン科3年 西村彩伽さん・野口亜美さん



小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

行政書士 **榎 繁美**

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。
お気軽にご連絡ください。
お電話下さればお伺いいたします。

相談は
無料です。

【キテサ】
kitesa.



小城町に
10月中旬OPEN!

kitesa.は、整骨院・サロン・ジムが一つに集まった、真の健康を追求できる施設です。身体の内からキレイになって、もっと自分が好きになる!

プレオープンイベント
無料体験会を実施予定です!

詳しくは
Instagram、
LINEを
チェック



Instagram



LINE

小城市小城町畑田2626-3
(小城消防署北分署 横)

TEL 0952-97-6212

(ほんじょう整骨院)
お電話で「小城町のkitesa.について」とお伝えください。

美と健康の新たな波

kitesa.

おぎまち整骨院

身体の痛みの除去、
産後の骨盤矯正、
交通事故施術 など

Leash[リーシュ] ● サロン

痩身、小顔矯正、
美容商材の販売 など

Fly[フライ] ● ジム

パーソナルトレーニング、
フリートレーニング など

有料広告

