

## 津田仙レシピ

津田仙が広めた西洋野菜を使ったおすすめレシピ！



### いちごのマフィン

#### < いちご >

世代を問わず人気の「いちご」。全国で出回っている品種は、70種類以上とされています。疲労回復・肌荒れに効果的なビタミンCが多く含まれます。生で食べてもちろん、ジャムなどに加工したり、お菓子作りにも大活躍です。



材料（1人分）		作り方
小麦粉	16g	① 小麦粉・ベーキングパウダー・三温糖をよく混ぜる。 ② バター・サラダ油→ヨーグルトの順に混ぜる。①を加える。 ③ ストロベリースライスを混ぜる。 ④ 生地のかたさを見ながら水を加える。 ⑤ カップに入れる。 ⑥ オーブンで焼く。
ベーキングパウダー	0.32g	
三温糖	8g	
ヨーグルト 全脂無糖	3g	
バター	8g	
サラダ油	0.8g	
ストロベリースライス （甘く煮たピューレ）	12g	
水	6g	
耐熱用紙カップ	1個	