

○オニオン&ベーコンマフィン(4人分)

～食材料～

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
水	大さじ2
粉チーズ	大さじ3
玉ねぎ	1/4個
パプリカ(赤, 黄)	各10g
ベーコン	2枚
オリーブオイル	大さじ2
塩, こしょう	少々



～作り方～

- ① 玉ねぎはみじん切り, パプリカは薄切りの角切り, ベーコンは1cm角にする。耐熱ボウルに入れてオリーブ油を加え, ラップなしで2分レンジにかける。塩, こしょうをしておく。
- ② ボウルに卵, 水を入れてミックス粉, 粉チーズをよく混ぜる。①をさっくり混ぜ合わせ, 型に入れる。
- ③ 180度に予熱したオーブンで15分焼く。

(1人分: エネルギー258Kcal, 食塩相当量1.2g, カルシウム108mg)

☆朝食にもおすすめです。塩を除くと, 食塩相当量0.9gに減塩できます。