



管理栄養士オリジナルレシピ



AGF® と 杏林堂管理栄養士 が一緒に考えました！

大人のコーヒーマフィン

1個あたり
317kcal

※一人前の目安値です。

材料 (4 人分)

卵	1個
砂糖	50g
AGF Blendy	
毎日の腸活コーヒー	大さじ2 (5.4g)
ホットケーキミックス	150g
バター(有塩)	50g
牛乳	100ml
チョコチップ	20g

作り方

目安 ⌚ 20 分

1. ボウルに卵を割り入れ砂糖・コーヒー、牛乳を入れよく混ぜる。
2. ホットケーキミックスを入れ混ぜたら、溶かしたバター・チョコチップを入れ混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器4個に流し入れ(容器の1/3程度の高さまで)、電子レンジ500Wに3分かける。竹串をさし生地がついてこなければ完成。(生の場合は10秒ずつ加熱時間を伸ばす)

おすすめ

AGF Blendy
毎日の腸活コーヒー



電子レンジで簡単！
忙しい朝にもおすすめの朝食メニューです

管理栄養士考案

おいしい
健康レシピ

公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！

