

白ごまの簡単蒸しマフィン

美容
・
便秘に



< 材料 (2人分) >

- 卵 1個
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 練白ごま 大1
- 薄力粉 50g
- 牛乳 大2
- 白ごま 大1
- きなこ 大2
- 砂糖 大3
- 松の実・クコの実 適宜

< 作り方 >

- 1 卵に牛乳と砂糖を加えよく混ぜ合わせ、最後に練り胡麻も加えてよく混ぜる。
- 2 薄力粉にベーキングパウダーときなこを入れ、ざっくり混ぜたところに①を加えダマがなくなるまでよく混ぜる。
- 3 ココットなどの耐熱容器などに②を入れ(今回は直径7cmのココット3つ使用)、ふたを開けて火加減4で水蒸気がでてきたら火加減3に変えて約6分ほどで完成。
※念のため中まで火が通っているか竹串などで確認をし、まだ生地が竹串についてくるようだったら追加で1分ほど加熱してください。

- ◆ 白ごま : 便秘、皮膚の乾燥にもよく、肌に潤いを与えます。
- ◆ きなこ : 大豆からできており、大豆に含まれるイソフラボンは女性ホルモンエストロゲンと同じ働きをする効果を持っています。
- ◆ クコの実 : 体に潤いをあたえ、シミ予防にも効能が高いといわれています。