

混ぜてのっけて焼くだけ!

サラダチキンのおかずマフィン



※写真はイメージです。

材料(アルミカップ12個分)

サラダチキン(ブラックペッパー) 1個	ミニトマト..... 6個 黒オリーブ(スライス) 25g
ホットケーキミックス 200g	ピザ用チーズ..... 30g
絹豆腐..... 150g	パセリ..... 少々
卵..... 1個	

- 1 サラダチキンは1cm角に切る。
ミニトマトは4等分に切る。
- 2 ボウルに絹豆腐、卵を入れてよく混ぜる。
ホットケーキミックスを加えて粉っぽさが
無くなるまでさっくり混ぜる。
- 3 アルミカップに2を入れ、1、黒オリーブ、チーズを
のせる。
- 4 トースターに入れて10~15分焼く。
(途中焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる)
仕上げにパセリを散らす。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

豆腐を加えることで、しっとりふんわり食感に焼き上がります。
焼きムラの原因になるので、豆腐は細くなるまでしっかり
混ぜてからホットケーキミックスを加えてください。