

ノリカップお好みマフィン



ノリをカップにして、お好み焼き風味のマフィンを作ってみませんか？電子レンジで簡単に作ることができます。温かいうちに召し上がれ。

 所要時間 10分

 難易度  初級  中級  上級

材料〔2人分／6個分〕

ノリ	1枚半
お好み焼き粉	大さじ4
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1
めんつゆ	小さじ2
かつおぶし粉	適量
紅ショウガ	適量
青のり	適量
ピザ用チーズ	適量
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量

下ごしらえ・準備

ノリは1枚を4等分します。

作り方

- 1** お好み焼き粉、卵、マヨネーズ、めんつゆをよく混ぜ、かつおぶし粉、紅ショウガ、青のり、ピザ用チーズを加えてさらに混ぜます。
- 2** シリコンカップにノリを敷き詰めて1を流し入れ、電子レンジで約2分加熱する。
- 3** お好み焼きソースをぬり、マヨネーズを線描きします。

※電子レンジは6個で約2分。個数で調整しましょう。



ノリには、ビタミンはA、B群、C、ナイアシンなど、皮膚や粘膜の健康を維持する栄養素を非常に多く含み、高タンパクで低脂肪、食物繊維もたくさんとれる、美容と健康に理想的な食品です。