

ツナとたまねぎのマフィン

調理目安時間
60分

※オーブンを温める時間は除く



材料を順番に
混ぜるだけです
具材は
お好みで◎



【1/12切分 ▶ エネルギー：89kcal，野菜量：5g，塩分：0.2g】

《材料／1パウンド型分》

ホットケーキミックス… 150g	ツナ缶…………… 40g
たまご…………… 1個	たまねぎ…………… 40g
牛乳…………… 75ml	ほうれん草…………… 20g
ヨーグルト…………… 50ml	塩…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ2	こしょう…………… 少々

秋に
おいしい
食材

ほうれん草

《作り方》

- (1) ツナは水気を切り、たまねぎはみじん切りにする。ほうれん草は細かく切る。
- (2) たまご、ヨーグルト、牛乳、オリーブ油をよくまぜ合わせる。
- (3) (2)にホットケーキミックスを加えてまぜる。
- (4) さらに(1)と塩、こしょうを加えてまぜる。
- (5) オープンペーパーを敷いた型に生地を入れ、2～3回落として空気を抜く。表面をならしてから、少しくぼませる。
- (6) 190℃のオーブンで40分焼く。
- (7) 型から出して、冷めてから切りわかる。



健康長寿のまち・京都

食事はおいしく、バランスよく

主食



ごはん、パン、麺類
などを使った料理

主菜



肉、魚、大豆製品、
卵を使った料理

副菜



野菜、きのこ、
海藻を使った料理

朝からしっかりエネルギーチャージ

朝食を食べる習慣があると、1日に必要な栄養素をバランスよくとりやすくなります。

時間がない・食欲がない・あなたはここから



ステップ1

まずは早起きをして
食べやすいもので食べる習慣をつけよう



おにぎり ロールパン パナナ シリアル ヨーグルト 牛乳

ステップ1が
クリア
出来たら

ステップ2

もう1品増やして！
野菜や果物などを足してみよう



ミニトマト りんご チーズ 納豆 みそ汁 カップスープ

ステップ2が
クリア
出来たら

ステップ3

組み合わせて食べよう



ごはん + みそ汁 + 納豆 パン + ミニトマト + 牛乳

京都市の食と健康情報はここから

発行：令和2年9月

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課
(電話 075-222-3424 FAX 075-222-3416)

