



そうざい じばさんぶつ

コンビニ総菜×地場産物

スナック感覚で味わうマフィンを紹介します。玉ねぎの甘さとベーコンの塩加減がくせになりますよ。
朝ごはんや、おやつにもオススメです！



新玉ねぎの おかずマフィン



《材料》(マフィン型6個分)

- 新玉ねぎ
- サラダ油 (炒め用)
- 塩
- ベーコン (コンビニ)
- 卵
- 砂糖
- サラダ油
- 牛乳
- 薄力粉
- ベーキングパウダー

1個	大さじ1	小さじ1/4	2枚	1個	大さじ1 強	大さじ2と1/2	大さじ2	120g	小さじ1
----	------	--------	----	----	--------	----------	------	------	------



《作り方》

- オーブンを180℃で予熱しておく。
- フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにした玉ねぎを入れ、塩をふり、しんなりするまで炒める。
- ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ボウルに、卵と砂糖を入れてかき混ぜ、サラダ油、牛乳の順に加え、なじむようにしっかりと混ぜ合わせる。
- ⑤に④を入れ、粉っぽさが無くなるまでへラでさっくりと混ぜる。
- ⑥をマフィン型に均等に入れて、180℃のオーブンで20分焼く。

* 愛知県では、新玉ねぎが有名です。県内の主な産地は碧南市や知多半島です。皮が薄く、水分が多く、柔らかいうえに辛みが少ないので、スライスしてそのまま食べることもできます。新玉ねぎは愛西市でも栽培されています。

* 玉ねぎの辛み成分「硫化アリル」には、血液の循環をよくする働きや、ビタミンB1の吸収を高めるので疲労回復効果があります。