



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ご紹介します。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！



しんたま
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 1個
- ・サラダ油 (炒め用) 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・ベーコン (コンビニ) 2枚
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1 強
- ・サラダ油 大さじ2と1/2
- ・牛乳 大さじ2
- ・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1



《作り方》

- ① オーブンを180℃で予熱しておく。
- ② 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。
- ③ ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ⑤ 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。
- ⑥ ⑤に④を入れ、粉っぽさが無くなるまでヘラでさっくりと混ぜる。
- ⑦ 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。