

# 大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『トマトのジャムマフィン』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 香山 莉子

 帝塚山学院大学

## トマトのジャムマフィン

### 材料（4個分）

#### トマトジャム

大玉トマト 2個  
（種を取ると200g）  
上白糖 80g

#### マフィン生地

ホットケーキミックス 100g  
有塩バター 20g  
卵(M) 1個

\* バターは常温に戻して  
やわらかくしておきます。

### 作り方

#### 1. トマトジャムを作る。

- ① トマトを湯むきし、種をとって1cm角に切る。
- ② トマトと上白糖を入れ、とろみが出るまで煮詰める。  
\* フライパンを使うと、早く煮詰まります。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

#### 2. マフィンを作る。

- ① ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ② トマトジャムを半分加えてさらに混ぜる。
- ③ 溶き卵を少しずつ加えながら、その都度よく混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスを加え、切るように混ぜ、残りのトマトジャムを加えて軽く混ぜる  
\* マーブル状になるように混ぜすぎない。
- ⑤ マフィンカップに入れ、180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。

