

境港総合技術高等学校

サバ缶レシピ集～No.1～

【味噌煮缶】サバ缶マフィン

◎材料（マフィンカップ約10個分）

- ・（境港総合の）鯖味噌煮缶・・・1缶
- ・バター・・・100g
- ・砂糖・・・50g
- ・卵・・・2個
- ・小麦粉・・・250g
- ・ベーキングパウダー・・・小さじ2（8g）
- ・牛乳・・・120cc
- ・（お好みで）青ネギ・・・30g
- ・（お好みで）シュレッドチーズ・・・50g

◎準備

- ①オーブンを180℃に予熱します。
- ②バターを室温に戻します。
- ③小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせ、2回ほど振るっておきます。



◎作り方

- ①鯖味噌煮缶をフライパンに開け、水分が流れない程度につぶしながら火にかけます。
- ②①のあら熱を取ります。
- ③バターと砂糖を白っぽくなるまで混ぜます。（ハンドミキサーがおすすめ）
- ④溶き卵を2～3回に分けて加えます。
- ⑤木べらで切るように小麦粉を1/3加え、ざっくりと混ぜます。
- ⑥牛乳を1/2加え、粉っぽさがなくなるよう混ぜます。
- ⑦⑤と⑥を繰り返し、最後に小麦を加えます。
- ⑧まとまってきたら、②の鯖味噌煮缶と青ネギ、チーズを加えます。
- ⑨マフィンカップ7分目くらいまで、生地を落とすように入れます。
- ⑩180℃のオーブンで25～30分焼いてできあがり。

