



# ブルーベリー

英名：blueberry  
科名：ツツジ科  
原産地：北アメリカ

果実がエレガントなブルーとなり収穫されることからブルーベリーと呼ばれています。新鮮な果実は、そのまま生で利用したり、乾燥したものもあります。



## ブルーベリー入りマフィン

### 材料 (5個分)

- ホットケーキミックス・・・100g
- 無塩バター・・・・・・・・・・70g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2強
- 卵・・・・・・・・・・1個
- ヨーグルト・・・・・・・・・・大さじ2
- ブルーベリー (乾)・・・・・・40g



エネルギー	219kcal	カルシウム	36mg
たんぱく質	3.3g	食物繊維	0.6g
脂質	13.6g	食塩相当量	0.5g

### 作り方

- ボウルに無塩バターを入れ、泡だて器でクリーム状にする。
- ①に砂糖を加え、白っぽくふんわりするまで混ぜる。
- ②に溶きほぐした卵を少しずつ加え、ヨーグルトも加える。更にホットケーキミックスを加えサックリませ、ブルーベリーを加える。
- 紙カップに生地を流し入れ、180℃のオーブンで18~20分焼く。

## コラム

### ブルーベリー利用法

☆ドライ (乾燥) させる

乾燥したブルーベリーは保存が利いて、食べやすくなります。生のブルーベリーはビニールネットなどの上に広げ、乾燥させましょう。

金ザルだと、ブルーベリーが変色することがあるよ。

