

小麦・卵・牛乳不使用！

バナナマフィン



材 料 (底径 55×高さ 50mm のマフィン型 6 個分)

A [製菓用米粉 100 g
ベーキングパウダー 小さじ 1

アーモンドパウダー 60 g
油 40 g
バナナ 1 本
レモン汁 小さじ 1
水 50 ml

アーモンドパウダーで
サクサク感アップ！
食べるときに電子レンジで温め
るとできたての味に♪



1 人分栄養価

熱量	201kcal
たんぱく質	1.3g
食塩相当量	0.1g

1. ボウルに A をふるって入れる。オーブンを 180℃ に予熱する。1 のボウルにアーモンドパウダーを入れ、泡だて器で均一になるように混ぜる。
2. 別のボウルにバナナを入れ、フォークで少し形が残るくらいまで細かくつぶし、バナナが変色しないようにレモン汁をかける。
3. 1 のボウルに油を入れて泡だて器で混ぜ、2 を入れて混ぜ合わせる。水を入れて生地 of 固さを調整する。(スプーンですくっても落ちないくらいのもったりした生地にする。)
4. マフィン型の半分くらいまでスプーンで生地を入れ、180℃ のオーブンで 15 ~ 20 分焼く。
5. 8 分目くらいまでふくらみ、竹串で刺して生地がついてこなければできあがり。

ポイント

- ★生地を焼く直前にレモン汁とベーキングパウダーを合わせた方が生地の膨らみがよくなります！
- ★水分を加えた生地を長時間放置すると、米粉によっては生地が水っぽくなったり、粘りが強くなったりすることがあります。生地のつくりおきは避けたほうがよいでしょう。