

米粉のしっとりマフィン（ブルーベリー）



2020/1/18



1食当たり
エネルギー 189 Kcal

材 料（1人分）

A	米粉	18g
	コーンスターチ	4g
	砂糖	4g
	ベーキングパウダー	1.4g
B	調製豆乳	17g
	サラダ油	5.4g
	はちみつ	5g
	レモン汁（ポッカレモン）	1g
	ブルーベリージャム	10g

【作りやすい分量 マフィンカップ 5個分】

A	米粉	90g
	コーンスターチ	20g
	砂糖	20g
	ベーキングパウダー	7g
B	調製豆乳	85g
	サラダ油	27g
	はちみつ	25g
	レモン汁（ポッカレモン）	5g
	ブルーベリージャム	50g

卵・乳・小麦不使用！

小麦粉の代わりに米粉を使用したグルテンフリーのしっとりマフィンは、7大アレルギー不使用。
材料を順に混ぜて焼くだけ♪
はちみつとジャムの甘味がホッとする簡単おやつ。好みのジャムでいろいろな味を楽しんで。

作 り 方

【下ごしらえ】

①オーブンは170℃に予熱する。

【調理】

②ボウルに「A」を入れ、泡だて器で混ぜる。

③別のボウルに「B」を入れ、泡だて器で混ぜる。

④②に、③を入れて、ゴムベラで混ぜる。

⑤④に1/2量のジャムを入れ、軽く混ぜる。

※マーブル模様になるように、完全に混ぜ合わせない。

⑥⑤をマフィンカップに8分目まで入れ、残りのジャムを入れてスプーンや箸、竹串などで軽く混ぜる。

⑦⑥をオーブンで15～18分程焼く。（竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。）

※オーブンの性能により、焼き時間・温度は調整して下さい。

【盛付】

⑧器に⑦をのせる。