

【簡単おやつ教室 2019☆1 歳】

～にんじんマフィン～

【栄養価 1人分：2個】

【下準備】

オーブンを 180℃に予熱する

【材料】4人分（8個分）

薄力粉・・・・・・・・・・120g
ベーキングパウダー・・小さじ1
にんじん・・・・・・・・・・1本（皮つき100～120g）
きび糖・・・・・・・・・・大さじ2
豆乳（成分無調整のもの）80cc
なたね油・・・・・・・・・・大さじ1.5

エネルギー	199Kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	5.9g
カルシウム	40mg
鉄	0.4mg
ビタミンA	173μg
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	2mg
食塩相当量	0.2g
食物繊維	1.4g

【作り方】

- ① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れよく混ぜる。
- ② にんじんはすりおろし器ですりおろす（水気の多いものは軽く水分をきっておく）
- ③ ①にきび糖を加え混ぜ合わせ、さらに豆乳も入れて全体を混ぜあわせる。
- ④ ③になたね油を入れ混ぜ、最後に②を加え全体をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに等分し、180℃に予熱したオーブンで20分～25分程度焼く。

【ポイント】

- ♪薄力粉とベーキングパウダーはよく混ぜておきましょう。
- ♪にんじんをすりおろした際、水分が多い場合は軽く絞ってください。
- ♪生地がゆるいときは「薄力粉」を足し、まとまらないときは「豆乳」を少しずつ足して様子をみましょう。