

# 人参とコーンのマフィン



## 材料 6～8 個分

すりおろした人参・・・40g	砂糖・・・・・・・・・・30g
コーン・・・・・・・・・・25g	塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
全粒粉・・・・・・・・・・80g	サラダ油・・・・・・・・・・20g
薄力粉・・・・・・・・・・80g	100%リンゴジュース・・・85g
ベーキングパウダー・・・4g	豆乳・・・・・・・・・・40g

## 手順

1. ボウルに材料全て入れて、よく混ぜる
3. マフィンカップやアルミカップなどに 6～8 等分して生地を流し込む
4. オーブンを 180℃に予熱する
5. 15～20 分程度、焼く

※焼き時間は、焼き色を見つつ、加減する

※パウンドケーキ型に生地を流し入れ、スティック状に切り分けてもよいでしょう