

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