



なす入り米粉マフィン



3歳以上
向き

1個あたりの栄養価
カロリー：176kcal 塩分：0.4g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。
：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。
塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(約6個分)

なす	1/2	米粉	110g
砂糖	大さじ1	ベーキングパウダー	8g
水	50mL	バター	40g
レモン汁	小さじ1/2	牛乳	40mL
		たまご	1個
		はちみつ	20g
		砂糖	20g
		くるみ	10g
		ラム酒	少々

One point
米粉を使うことでもちりとした食感のマフィンになります。なすは甘く煮ることで煮りんごのような食感になります。また、くるみはあらかじめ軽く砕いてオープンで焼いておくとより美味しくなります。

つくり方

1. 米粉とベーキングパウダーはふるっておく。バターは電子レンジ(600W)で20秒くらい加熱して溶かしておく。なすは皮をむいて角切りにしておく。
2. 鍋に砂糖、水、レモン汁を加えて加熱し、そこになすを加える。なすによく火が通ったら水気が少し飛ぶくらいまで煮しておく。
3. 卵をよく混ぜて、砂糖、はちみつ、牛乳、溶かしバター、なす、くるみを加え混ぜ合わせる。
4. 粉類を加えて、さっくりと混ぜて、カップに1人分ずつ入れたら、180℃のオーブンで15分程度焼く(焼き加減は調整してください)。粗熱を取れば出来上がり。

