

かぼちゃの米粉マフィン

(材料：カップ 4 個分)

米粉：76g

きび砂糖：20g

ベーキングパウダー：4g

豆乳：76g

かぼちゃ：30g

オリーブ油：25g



(作り方)

1. かぼちゃは角切りにして、ラップに包み、電子レンジ(600W) 3分程加熱する。
2. 米粉、砂糖、ベーキングパウダーをボウルに入れよく混ぜる。
3. 2に豆乳を少しずつ入れて混ぜ、1とオリーブ油を入れさらに混ぜ合わせる。
4. オーブンを180℃に予熱して、天板に水を少し入れ、12分程度焼く。