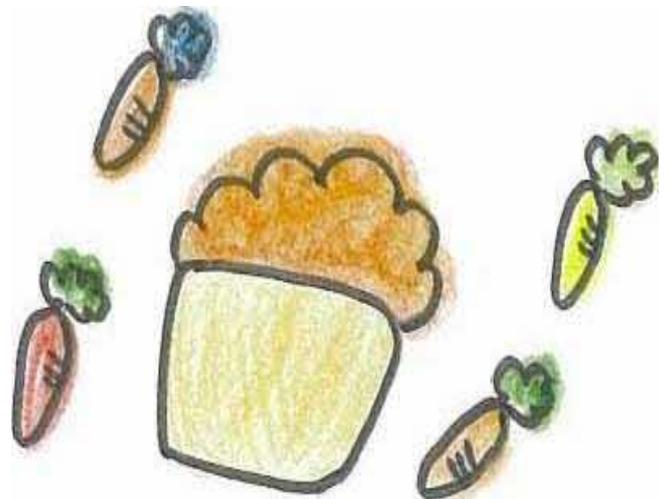


# にんじんマフィン



## <材料>(マフィン型6個分)

米粉	150g
ベーキングパウダー	3g
きび砂糖	40g
豆乳	150g
油	60g
にんじん(すりおろし)	50g
にんじん(みじん切り)	30g
にんじんの葉(なくてもOK)	少々
紅茶の茶葉(ティーバック)	1袋



## <作り方>

1. にんじんはすりおろしておく。  
みじん切りのにんじんを加える場合は、みじん切りも用意しておく。  
葉を加える場合は、きれいに洗って刻み、皿に並べて、レンジ200Wで2~3分ほど加熱する。
2. 出がらしの紅茶の茶葉を使う場合は、皿に並べて、レンジ200Wで2~3分ほど加熱する。
3. ボウルに、きび砂糖と油を入れて、すり混ぜる。
4. 3のボウルに豆乳を加えて、よく混ぜる。【砂糖・油・豆乳のボウル】
5. 別のボウルに、米粉とベーキングパウダーを入れて、混ぜる。【粉のボウル】
6. 4の【砂糖・油・豆乳のボウル】に、5の【粉のボウル】の粉類をふるって入れ、よく混ぜる。
7. にんじんを加えて、混ぜ合わせる。
8. 2の紅茶の茶葉を加えて、混ぜ合わせる。
9. 生地を型に入れる。(目安:1個あたり65g)
10. 180°Cに予熱したオーブンに入れ、20分ほど焼く。

\*焼き時間は、オーブン等によっても異なります。焼き加減を見て調整してください