

米ぬかマフィン

＜材料＞(マフィン型6個分)

a 米粉150g
米ぬか30g
ベーキングパウダー小さじ1/2

b きび砂糖50g
牛乳100g
サラダ油大さじ2
メープルシロップ大さじ1

サツマイモ

＜作り方＞

1. 米ぬかを炒って冷ましておく
2. サツマイモをさいの目に切って水に浸す
3. ボウルに米粉、米ぬか、ベーキングパウダーを入れる
4. 別のボウルに、きび砂糖と油を入れて混ぜる
5. メープルシロップを加えて混ぜる
6. 牛乳を加えて混ぜる
7. aをふるい入れて、泡だて器で混ぜる
8. 型に生地を65gほど流し込む
9. サツマイモを上に乗せる
10. 180℃で20分ほど焼く

小麦粉、卵を
使っていません

◆愛国学園大学 大学生も地域とつながろうプロジェクト

◆四街道市環境経済部廃棄物対策課