

### 3種の米粉のヨーグルトマフィン



考案：今別府 靖子（料理研究家、栄養士、フードコーディネーター）  
中川 佑衣（栄養士、食育インストラクター）

#### ■材料（6個(2個×3種)）

<共通材料>	
卵	3 個
きび砂糖	90 g
プレーンヨーグルト	50 g
米油	60 g

  

<プレーン>		<ココア>		<抹茶>				
A	米粉	30 g	B	米粉	23 g	C	米粉	30 g
	ベーキングパウダー	2 g		ベーキングパウダー	2 g		ベーキングパウダー	2 g
	アーモンドパウダー	10 g		ココアパウダー	7 g		抹茶パウダー	5 g
		アーモンドパウダー		10 g	アーモンドパウダー		10 g	
	ミックスベリー	40 g		ミックスナッツ (刻んだもの)	30 g		甘納豆	30 g
				チョコレート (ビター)	30 g		ラズベリー	4粒

#### ■作り方

- ① ボウルに卵をときほぐし、きび砂糖、プレーンヨーグルト、米油の順に加えながらその都度よく混ぜ合わせる。（共通材料）
- ② ①を3等分に分け、A、B、Cをそれぞれにしっかりと混ぜ合わせる。
- ③ ②の「プレーン」にミックスベリー、「ココア」にナッツ、「抹茶」に甘納豆をそれぞれ混ぜる。
- ④ マフィンカップ型に③を各2個ずつ流し入れて、「プレーン」にミックスベリー、「ココア」にチョコレート、「抹茶」にラズベリーなどをトッピングする。
- ⑤ 170度に温めたオーブンで約18分焼き、型から外して粗熱を取る。

※ ミックスベリーは生のものがなければ冷凍でも良いです。  
その場合は冷凍のまま解凍（キッチンペーパーに乗せて冷蔵後）して生地に加えて下さい。