

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	90g
プレーンヨーグルト	50g
米油	60g

<プレーン>

A	米粉	30g
	ベーキングパウダー	2g
	アーモンドパウダー	10g

ミックスベリー	40g
---------	-----

<ココア>

B	米粉	23g
	ベーキングパウダー	2g
	ココアパウダー	7g
	アーモンドパウダー	10g

ミックスナッツ (刻んだもの)	30g
チョコレート (ビター)	30g

<抹茶>

C	米粉	30g
	ベーキングパウダー	2g
	抹茶パウダー	5g
	アーモンドパウダー	10g

甘納豆	30g
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。