デザート・ドリンク

甘酒フルーツマフィン

［1人分］エネルギー：205kcal　塩分：0.4g

材料［4人分］

- 玄米麹甘酒：100ml
- 豆乳：100ml
- 塩：ひとつまみ
- なたね油：大さじ2
- 小麦粉（全粒粉）：140g
- ベーキングパウダー：小さじ1
- ドライフルーツ：適宜

作り方

1
玄米麹甘酒、豆乳、塩、なたね油をボールに入れよく混ぜておきます。

2
別のボールに、全粒粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れます。

3
粉の入ったボールに"1"とドライフルーツを入れてさっくりと混ぜ合わせます。

4
マフィン型の8分目まで入れ、180℃のオーブンで15～20分程焼いてできあがり。

［ワンポイントアドバイス］

- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。
  「玄米麹甘酒」のレシピ https://caregohan.jp/recipe/detail/286
- ドライフルーツの代わりに粗くつぶしたバナナを入れてもおいしいです。
- 豆乳の量は玄米麹甘酒の水分量によって変わりますので調整してください。

- マフィン型の大きさやオーブンの種類によって焼く時間を調整してください。