

米粉のマフィン

【材料】 6 個分

米粉	120g
卵	1個
きび砂糖	50g
米油	50g
豆乳	60g
ベーキングパウダー	小さじ1
バナナ	1本
レモン果汁	小さじ1
チョコチップなど	適量



【作り方】

- 1 バナナは0.5～1cm厚さに切り、レモン果汁をまぶしておく。
- 2 卵に砂糖を入れ混ぜ、米油、豆乳の順に加え、その都度混ぜる。
- 3 2に米粉を加え、よく混ぜる。
- 4 3にベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
- 5 バナナなどの具材を入れ、さっと混ぜ、型に流し込む。
- 6 175度のガスオーブンで15分、160度に落として10分焼く。

【ワンポイント】

- ☆ 米粉はふるわなくてよい
- ☆ 米粉はグルテンがないのでぐるぐるとよく混ぜてよい。
- ☆ 米粉のメーカーによって豆乳の量、卵の量を調節する。
- ☆ 豆乳の濃度によって量を調整する。

米粉とナッツのクッキー

【材料】 30個分

A	米粉	150g
	アーモンドプードル	65g
	きび砂糖	30g
	塩	少々
	ココナッツオイル	60g
	豆乳	適量
	お好みのナッツ	適量



【作り方】

- 1 ナッツはローストして細かく刻んでおく。
- 2 材料Aはよく混ぜておく。
- 3 溶かしたココナッツオイルと豆乳を混ぜ、2に加える。
- 4 1を3に混ぜる。
- 5 等分にして丸める。
- 6 150度のガスオーブンで20分から25分焼く。

【ワンポイント】

- ☆ どのメーカーの米粉でも作れます。
- ☆ ココナッツオイルは無香のものもおすすめです。
- ☆ オーブンの火力によっては後半10分を145度にしても。
- ☆ 豆乳の濃さで生地の高さが変わります。