

オニオンマフィン

玉ねぎの甘味がおいしいおかず味です



材料 (4個分)

玉ねぎ	……	1/4個
なたね油	……	大さじ1
塩	……	小さじ1/2
<生地>		
米粉	……	40g
コーンフラワー	……	30g
ベーキングパウダー	……	小さじ1/4
おから	……	50g
塩	……	小さじ1/2
豆乳	……	100ml

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、玉ねぎ、塩小さじ1/2を入れ弱火でしんなりするまで炒める。
- 2 ボウルに米粉、コーンフラワー、ベーキングパウダーを入れて泡立て器でよくかき混ぜる。
- 3 別のボウルにおから、豆乳、塩を入れてよく混ぜる。
- 4 3に1、2を入れてよく混ぜる。
- 5 マフィン型に4を流し入れる。
- 6 180℃に熱したオーブンで20分焼く。