

くるみとりんごのマフィン

こりっと香ばしいくるみと甘酸っぱいりんごのおやつ。



材料(マフィン型 4 個分)

くるみ	……	10 粒
りんご	……	1/2 個
塩	……	ひとつまみ
米粉	……	120g
アーモンド粉	……	30g
ベーキングパウダー	……	小さじ 1
砂糖	……	70g
なたね油	……	50ml
豆乳	……	120ml

作り方

- 1 りんごはいちょう切りにして、耐熱ボウルに入れ、塩をひとつまみふる。電子レンジ 600W で 3 分加熱し、冷ましておく。
- 2 くるみはビニル袋に入れてめん棒でたたき、くだいておく。
- 3 ボウルに米粉、アーモンド粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜておく。
- 4 別のボウルに、なたね油、砂糖、豆乳を入れよく混ぜる。
- 5 3 に 4 を入れよくあわせ、12 を加えざっくり混ぜ合わせる。
- 6 マフィン型に 5 を入れ、180℃のオーブンで 20-25 分焼く。