

プルーンマフィン

食物繊維豊富なプルーンの入ったしっとりマフィン



材料(マフィン型 4 個)

プルーン	10 個
高野豆腐	50g
米粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
豆乳	150ml
砂糖	70g
なたね油	大さじ 2

作り方

- 1 プルーンは刻んでおく。高野豆腐はおろし金ですりおろしておく。
- 2 ボウルにすりおろした高野豆腐、米粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- 3 2 に刻んだプルーン、豆乳、なたね油を加え、混ぜ合わせる。
- 4 型に 3 を流しいれ、190℃に温めたオーブンで 20 分程度焼く。