にんじんマフィン

野菜嫌いでも食べやすく、甘くておいしい卵不使用のマフィンです！

材料（４人分）

☆	・小麦粉	64g
	・砂糖	大さじ３と１/２
	・ベーキングパウダー	小さじ１
・にんじん		40g（１/２本）
・バター		32g
・牛乳		40ml
・アルミカップ		４枚

つくり方

①☆を合わせ、振るいにかけ、ダマをなくしておく。
②にんじんはすりおろし、バターは湯せんで溶かす。
③①に②、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
④アルミカップに入れ、200℃に予熱したオーブンで
　10～15 分焼く。

調理のポイント

・にんじんの水分量で生地の固さが変わるので、
　牛乳は様子を見ながら調整しましょう！
・さつま芋やかぼちゃなどでアレンジができます♪
・乳類の使用を控えたいとき：バター⇒食用油、牛乳⇒豆乳又は水
　小麦の使用を控えたいとき：小麦粉⇒米粉 に代替できます。