

# パプリカ の おかずマフィン

甘さ控えめ。  
朝食にもどうぞ！

材料(直径7cmのマフィン型 4個分)

A 薄力粉 100g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2

B きび砂糖 20g  
豆乳 大さじ4  
菜種油 大さじ2  
メープルシロップ 大さじ1

パプリカの種も入れて  
みました。ピリッと  
アクセントが効いて  
ます！

パプリカ(赤・黄色など、みじん切りにしたもの)30g  
パプリカの種 ひとつまみ

## 作り方

- 1 パプリカは種を取り出して別にとりおき、実はみじん切りにしてレンジで2分加熱する。
- 2 ボウルにBを入れ、泡だて器でぐるっと混ぜる。
- 3 砂糖のざらつきがなくなったら、Aをふるい入れ、泡だて器でぐるっと混ぜる。粉っぽさが残っているくらいでOK。
- 4 パプリカを加えて、ゴムベラでさっと混ぜる。
- 5 型の8分目まで入れて、180℃で20分ほど焼く。

四街道市環境経済部廃棄物対策課

愛国学園大学 大学生も地域とつながろうプロジェクト