

にんじん&紅茶

の

おかずマフィン

材料(直径7cmのマフィン型 4個分)

甘さ控えめ。
朝食にもどうぞ!

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

出がらしの茶葉
で!

にんじん(みじん切り) 50g
にんじんの葉っぱ 少々
紅茶の茶葉(ティーバック) 1袋

にんじんは皮ごと、
葉っぱも使います!

作り方

- 1 にんじんをみじん切りにする。葉っぱはきれいに洗って皿に並べ、レンジ200Wで2~3分加熱する。
- 2 紅茶の出がらしを皿に並べ、レンジ200Wで2~3分加熱する。
- 3 ボウルにBを入れ、泡だて器でぐるっと混ぜる。
- 4 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くらいでOK。
- 5 にんじん、にんじんの葉っぱ、紅茶の茶葉を加えて、ゴムベラでさっと混ぜる。
- 6 型の8分目まで入れて、180°C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