



甘さ控えめ

米粉のバナナマフィン

材料（直径7cmのマフィン型5個）

✦米粉	90g
✦白すりごま	20g
✦ベーキングパウダー	6g
✦塩	ひとつまみ
バナナ	100g
☆メープルシロップ	20g
☆豆乳	40g
☆植物油	40g

下準備・使う器材

- ・マフィン型にシリコン加工されたグラシんカップを敷く。
- ・オーブンを170度に予熱する。

オーブン・天板・ボウル2個・フォーク・ゴムベラ・マフィン型・グラシんカップ・スケール



01

✦の材料を全てボウルの中に入れ
フォークでよく混ぜます。



02

別のボウルにバナナを入れ、
フォークでとろとろになるまでつ
ぶします。



03

②のボウルに☆の材料を全て入れ
乳化するまでよく混ぜます。



04

③のボウルに①の粉類を入れます。



05

粉っけがなくなるまで混ぜます。



06

グラシんカップを入れた型に生地
を入れます。



RECIPE



07

バナナが余ったら飾りにしてもかわいいです。(なくてもOK)



08

170度のオーブンで20分～焼きます。



09

出来上がり♡



ポイント

甘さ控えめです。
シュガースポットが出るくらいによく熟したバナナがおすすめです。
米粉は製菓用をお使いください。
焼成温度はご自宅のオーブンに合わせてくださいね。



IF YOU CARE
ラージベイクングカップ



マゴメ
お米の粉



ムソー
有機しっとりすりごま

おすすめ素材

シリコンカップはIF YOU CAREを使用しています。
植物油は圧搾法で作られた菜種サラダ油を使用しています。
塩は自然海塩を使用しています。