

手作りスイーツ

いつも「LiveMagazine Labo」のご愛読ありがとうございます。ご返送頂いたアンケートの中で、このコーナーに頂いているご支持にはいつも感謝感激です。そのアンケートの中で、アレルギーをお持ちのお子様にも食べられる「卵、小麦を使わない」レシピを紹介してほしいというご要望を頂きました。早速ですが、その声にお応えしたレシピを作ってみました。ふわふわもちもちした食感は、大人の方でも喜んで頂けるとと思います。

チョコとバナナの最強コンビ★
体に良くておいしくて
つつい手伸びちゃうかも!?



米粉と豆乳のチョコバナナマフィン

材料

【6cmマフィンカップ8個分】

- | | | |
|---|-----------|-------|
| A | 豆乳（成分無調整） | 200cc |
| | てんさい糖 | 100g |
| | バナナ | 2本 |
| | オリーブ油 | 100cc |
| B | 米粉 | 200g |
| | ココアパウダー | 40g |
| | ベーキングパウダー | 6g |
| | くるみ | 20g |

豆乳について

調整豆乳でも作れますが、できれば無調整のものをお使い下さい。調整豆乳には口当たりをよくするために乳化剤等が入っています。また余った豆乳は、にがりを使えば簡単に自家製豆腐が作れます。

てんさい糖（甜菜糖）

甜菜（別名：サトウダイコン）から取れる糖の一種で、主に北海道で栽培されています。オリゴ糖を含んでおり、腸にやさしく、柔らかく深みのある甘さが特徴です。最近、一般的なスーパーでも見かけるようになりました。

③

②のボウルに①とオリーブ油を入れ、よく混ぜておきます。



②

バナナは3mm程度のスライスを8枚カットし、残りをボウルに入れマッシャーを使ってすりつぶし、ペースト状にしておきます。※マッシャーが無い場合はフォークでもOK!



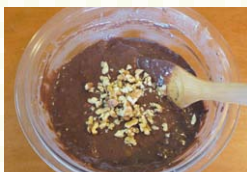
①

Aを小なべに入れ、沸騰しないようにてんさい糖を煮溶かし、粗熱をとっておきます。



⑥

2~3mm角に刻んだくるみを⑤に混ぜ込みます。



⑤

木べらを使って、捏ねないように手早く混ぜ合わせます。



④

Bをふるい器に合わせて入れ、③にふるい入れます。



⑧

170℃に予熱したオーブンで25分焼きます。

⑨
串を刺して生地が付いてこなければ出来上がり!!

⑦

⑥を等分にカップに入れ、スライスしたバナナを一つずつ乗せます。

