

大豆粉のくるみマフィン

【材料（マフィンカップ：Sサイズ 7個分）】

- 大豆粉70g
- アーモンドプードル30g
- ベーキングパウダー4g
- 無塩バター50g
- 甘味料（ラカント）40g
- 卵1個
- 牛乳50cc
- くるみ20g

【下準備】

- 大豆粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく
- バターは室温に戻しておく
- くるみは細かく砕く（生くるみであれば素焼きにする）
- オーブンを180℃に予熱しておく

【作り方】

- ①ボウルにバターと砂糖を入れ、泡立て器でクリーム状に練り、白っぽくなったら溶き卵を2～3回に分けて加え、均一に混ぜる。
- ②ふるった大豆粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーを加えゴムベラで混ぜる。
- ③粉っぽさがなくなったら牛乳を2～3回に分けて加え混ぜ、くるみを混ぜ合わせる。
- ④マフィンカップに③の生地を8分目まで入れる。
- ⑤予熱しておいた180℃のオーブンで20分焼き、竹串で刺して生地がつかなければ出来上がり！
網の上にとって冷ます。

栄養価（1人分）

エネルギー：130Kcal 蛋白質：6.4g 脂質：12.8g 炭水化物：11.3g（糖質10.1g）



小麦粉の代わりに大豆粉を使用することで糖質が少なめになっています。砂糖を使用せず、血糖値を上げにくい甘味料（ラカント）を使用しています。



ラカントって？

ラカントとは「羅漢果（ラカンカ）」の高純度エキスとトウモロコシの発酵から得られる天然甘味成分「エリスリトール」、2つの天然素材からつくられた安心でカロリーゼロの自然派甘味料です。

