

人参とホワイトチョコレートのマフィン



ホワイトチョコレートとバターの風味で人参嫌いでもOK!



作り方

オーブンは 180℃に温めておく。

材料 (10~12 個分)

人参	1本(150g)
ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	大さじ2 (30ml)
バター	45g
ホワイトチョコレート	1枚(45g)
(お好みで飾り用のチョコチップなど)	

- ① 人参を1本すりおろす。
- ② ボウルに卵, 牛乳を入れ, 泡だて器で混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ, ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ バターとホワイトチョコレートをそれぞれ器に入れ電子レンジ(600W)で40秒~1分加熱し溶かす。
- ⑤ ③に溶かしたバターと①を混ぜ, 次にホワイトチョコレートを加え混ぜる。
- ⑥ カップの7分目まで生地を流し入れ, 1~2回軽く落として空気を抜く。
- ⑦ 180℃のオーブンで8~12分焼く。
竹串を刺して生地がついてこなければ完成。

1個分の栄養価 (できあがり 10個の場合)
エネルギー 126kcal たんぱく質 2.6g
脂質 6.3g 炭水化物 15.3g
食塩相当量 0.1g