



## ブルーバナナマフィン

朝食にもおやつにも最適なバナナのソフトマフィン

### 材料(直径 6cmのシリコン型 10個分)

バナナ…1本(80～100g)

牛乳…40ml

無塩バター…60g

ブルーベリー…60g

きび砂糖…100g

塩…少々

バニラオイル…少々

卵…1個

薄力粉…200g

①ベーキングパウダー…小さじ1

重曹…小さじ½

### 下準備

\*オーブンは180℃にセットする。

\*①を合わせてふるっておく。

### POINT

バターの代わりに、全てブルーベリーに置き換えても美味しくできます。その際はベーキングパウダーを小さじ¼程入れると軽い仕上がりになります。ブルーベリーのみの場合、甘みがあるので、砂糖の量も少し減らすことが可能です。

### 作り方

1 ボウルにバナナを入れ、フォークなどでつぶし、ピューレ状にし、牛乳を入れて混ぜる。

2 別のボウルに無塩バターを入れ、クリーム状にし、そこにブルーベリーピューレを入れ(写真①)、泡立て器でクリーム状にする。

3 2にきび砂糖、塩、バニラオイルを入れ、全体がふんわりするまで、よく混ぜる。

4 3に溶きほぐした卵を2～3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。

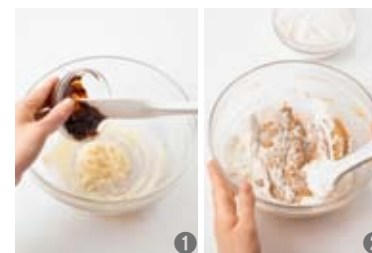
5 4に①を½量入れ、ゴムベラでできるように混ぜる。(写真②)

6 5が粉っぽくなくなったら、1を入れ混ぜる。

7 6に残りの粉を入れ、ゴムベラで混ぜ、シリコン型に6分目位まで絞りだす。

8 7を天板に並べ、オーブンで25分位焼く。

9 8が焼き上がったら、型からはずし、網の上で冷ましておく。



ブルーバナナマフィン◎1個あたり

ブルーベリーのみの場合——158kcal 食物繊維—1.25g

バター+ブルーベリーのの場合—188kcal 食物繊維—0.89g

バターのみの場合——224kcal 食物繊維—0.60g