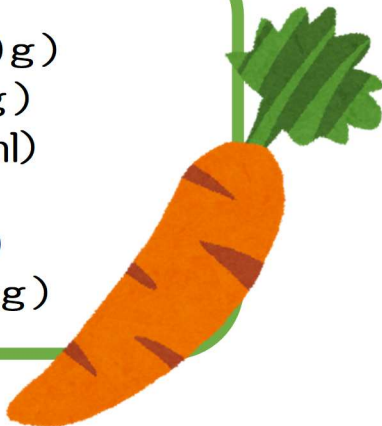


～ホットケーキミックスでかんたん!～

## キャロットマフィン

【材料】マフィンカップ5個分

- にんじん 1本 (150g)
- 卵 1個 (50g)
- 調整豆乳 大2 (30ml)
- ホットケーキミックス 150g
- シナモンパウダー 小1 (3g)
- 粉砂糖 小1/3 (1g)



1個分

★エネルギー 204kcal

★脂質 6.8g

★食塩相当量 0.4g

★たんぱく質 5.2g

★炭水化物 31.8g



【作り方】

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 卵、豆乳、ホットケーキミックス、シナモンを順番に混ぜ、すりおろしたにんじんを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ マフィンカップ8分目を目安に均等に分ける。
- ④ 180度のオーブンで15～20分焼く。

### ★おすすめアレンジ★

●にんじんは**みじん切り**にしても食感が楽しく美味しく召し上がれます

●お好みで**クルミ**や**ドライフルーツ**を入れるとGOOD!