

ココアの米粉マフィン カモミールティー

今日の飲み物

リラックス効果
むくみ解消



ココアの米粉マフィン作り方

【材料2個分】 2人分

・米粉	50 g
・絹豆腐	50 g
・調整豆乳	34 g
・砂糖	18 g (大さじ2)
・キャノーラ油	18 g (大さじ1+1/2)
・ココア	6 g (大さじ1)
・ベーキングパウダー	2.4 g

【作り方】

- ① ココア、米粉、ベーキングパウダーをあわせふるいにかけ、よく混ぜる。
- ② 絹豆腐と砂糖を泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②にキャノーラ油、調整豆乳を加えてよく混ぜる。
- ③ ③に①を入れてゴムベラでよく混ぜる。
- ④ カップへ入れて成型する。
- ⑤ 170℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑥ お皿に盛って完成。



243kcal (1人分あたり)

Point

- 米粉は小麦粉に比べ、消化が緩慢で血糖値の急激な上昇を抑えます。また、もちもちした食感で満腹感が得られやすいのが特徴です。
- 小麦、卵、牛乳を使用していないので、アレルギーの方でも対応可能です。