

人参マフィン

【 材料 4人分 】

ホットケーキ MIX150g、人参 40~100g(お好みで)、
牛乳 60~90ml、サラダ油(もしくはマーガリン)40g、
砂糖 10~15g(お好みで)

【 手順 】

- ① 人参をすりおろす。水分が多い場合は絞る。
- ② ボールにホットケーキ MIX と砂糖を入れて攪拌する。
- ③ 牛乳、人参、サラダ油を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 型に生地を流し込み、180℃のオーブンで 15~20分程焼く。



少ない材料で簡単に作れるおやつです。人参の風味が苦手な場合は、人参の分量を少なめにして作るか、バナナやレーズンなどを入れると食べやすくなりますよ。牛乳はすりおろした人参の水分量で調節してください。