

さくよう健康なおやつコンテスト 2023  
大学生が選ぶ優秀作品賞  
『米粉でさつまいもとバナナの和風マフィン』(3人分)

材料

- ・ さつまいも 50 g
- ・ 無塩バター 20 g
- ・ 砂糖 大さじ 3
- ・ たまごM 1 個
- ・ バナナ 100 g
- ・ 米粉 50 g
- ・ きなこ 20 g
- ・ ベーキングパウダー 4 g
- ・ みりん 大さじ 2
- ・ しょうゆ 大さじ 1
- ・ 無調整豆乳 100ml
- ・ 黒ごま 少々

作り方

- ① さつまいもを 1 cm角に切り、3分ほど水にさらす。
- ② ①の水気を切って耐熱容器に入れ、ふんわりとパックをかけて電子レンジで 600w 2分間加熱する。
- ③ ボウルに常温に戻したバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまで混ぜる。その中に溶きたまごとつぶしたバナナを加えて混ぜる。
- ④ 米粉、きなこ、ベーキングパウダーを合わせて③に加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にみりん、しょうゆ、豆乳を加えて良く混ぜる。
- ⑥ マフィン型に⑤を7分目くらいまで注ぎ、底をトントンと叩いてならす。
- ⑦ 180°Cのオーブンで 20分焼いて完成。

SDGs アピールポイント

小麦粉ではなく、米粉を使うことでグルテンフリーで健康に良い。また、さつまいもは消費者の住む地位のものを入手しやすいため、地産地消につながる