

## ～ きのことバナナのマフィン ～

【調理時間】 30分

【材 料】（6個分）

- ・ まいたけ 100g
- ・ エリンギ 50g
- ・ 完熟バナナ 正味 150g
- ・ 薄力粉 150g
- ・ ベーキングパウダー  
    小さじ2（6g）
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ サラダ油 30g
- ・ 牛乳 80ml
- ・ レモン汁 10ml



【作り方】

（オーブンを180度に予熱する）

- ① まいたけは1cm角、エリンギはみじん切りにして、フライパンでキュッと音がするまで乾煎りする。
- ② ボールに砂糖、サラダ油、牛乳、レモン汁を加えて混ぜる。
- ③ ②に薄力粉、ベーキングパウダーを加えて軽く混ぜる。
- ④ ③に①、手で軽くつぶしたバナナを入れ、ふんわり混ぜる。
- ⑤ マフィン型に入れ180℃のオーブンで20分～焼く。

※直径7cm×高さ3cmのシリコンマフィン型で6個分になります。

【考案者のコメント】

きのこを乾煎りして入れることで臭みを取り、ナッツのように香ばしく歯ごたえの楽しいマフィンを考えました。

砂糖や油をなるべく控えても美味しくなるように材料を工夫し、身体に優しく栄養もあるので、子どもの朝食やおやつにもってこいです。形もきのこのようにしてみました。