◆ 料 理 名　沼田産おじゃがとお豆のバナナチョコマフィン

◆ 氏　名　堀　直美　（農業）

◆ コメント

カップケーキはバターが多くなりがちですが、バナナを使う事でしっとり感をカバーしています。又、じゃが芋や大豆といった野菜類も加え、ケーキ生地だけのものより、口を沢山動かす事が必要なかみかみ、ケーキです。

◆ ４人分の材料

★
- 小麦粉・・・・・・・・・・・・　８０g
- ベーキングパウダー・・　小さじ１

バナナ・・・・・・・・・・　１本（１００g）
玉子・・・・・・・・・・・・　１個
じゃが芋・・・・・・・・・　中サイズ１個
ゆで大豆・・・・・・・・・・　３０g
バニラエッセンス・・・・　適量
砂糖・・・・・・・・・・・・　３０g
チョコチップ・・・・・・　３０g
バター・・・・・・・・・・・　４０g

◆ つくり方

① ★の材料は合わせて２回程度ふるっておく。バナナはフォークの背でつぶしておく。じゃが芋は皮をむいて５mm 角の角切りにして水にさらしてレンジで１分間加熱しておく。

② ボウルにバナナ・じゃが芋・ゆで大豆→溶き玉子→バニラエッセンス→砂糖の材料を順に加えてよく混ぜ合わせ、粉類を３回に分けて加え、ゴムベラ等でざっくり混ぜる。ここにチョコチップ、溶かしバターも加えてサックリ混ぜる。

③ 生地を型の６分目くらいまで流して１８０℃のオーブンで２０分程度焼く。

◆ 栄養士からのコメント

地産の南瓜や、人参、ヤーコン、ズッキーニなどをサイコロ状にして入れても良いですね。.

熟れ過ぎバナナを使用すると香りもよく、砂糖、バターの使用量も減るので小腹の空いたときに心おきなく頂けます。