

バナナ米粉マフィン（100円ショップの紙カップ12個分）ノルディックのローズ型12個分
オープン目安：180度で25分 使用機種：日立MRO-DV200は中段

【材料】

製菓用米粉（リブラン） 90g
小麦粉（ニッポンのダマにならない小麦使用） 70g
アーモンドパウダー 40g
ベーキングパウダー（ラムフォード）6g
発酵無塩バター 80g
卵 100g（M玉、L玉なら2個120gでもよし）
きび砂糖 80g（製菓用細粒グラニュー糖でも上白糖でもよし）



バナナ 正味200g（完熟でない場合レンジでやわらかくする、800w40秒程度）
レモン汁 小さじ1
フィリングは好みで
ラムレーズン 50g（ラム酒に漬けておいたもの）
チョコチップ 50gなど



①たまごは冷蔵庫から出して、目玉親父のように茶碗風呂にはいって頂く。
湯加減は間違えてはいけません。 あったまったら、取り出して溶いておく



②バターはボールに、室温で柔らかく、または500wで10秒単位で一差し指でむによっと力入れてへこむ程度にする。

③バナナはフォークやヘラで潰してペースト状にしてレモン汁混ぜておく



④粉類とベーキングパウダーは、合わせてふるっておく。
（最初に泡立て器でくるくる合わせてから、ふるうとよく混ざる）

いざ作業、ハンドミキサーのご用意を



①バターを1分、白く泡立て、砂糖をすり混ぜ、また低速4分

②溶き卵を3回程度に分けて混ぜては低速繰り返し合計4分

③粉の1/4をふるい入れ、ハンドミキサーで混ぜる
次はヘラに持ち替えバナナペースト入れて混ぜる



④残りの粉半分入れて、また混ぜて
再び残りを全て入れてしっかり混ぜ合わす
※ここでオープン余熱作業入ってもOK

⑤フィリングを混ぜて（2種類作るなら半分に分けて）
スプーンとヘラの二刀流でカップに7から8分目くらいに分け入れ焼く。
慌てないでゆっくり作業しても大丈夫

