



パンマフィン (アールグレイ)

パンdeスマートミックスで作る紅茶とオレンジが爽やかなマフィンです。

1個(約80g)あたり	
糖質量	10.0g
食物繊維量	4.4g

材料

パンdeスマートミックス	50g
アーモンドプードル	20g
エリスマート(ふるう)	15g
ベーキングパウダー	4g
卵	1個
卵黄	1個分
紅茶液(ティーバッグで作った紅茶でOK)	60cc
溶かしバターまたはサラダ油	20g
オレンジピール	20g
お好みでトッピング用のナッツ	適量

作り方



①ボウルにミックス、アーモンドプードル、エリスマート、ベーキングパウダーを入れ、泡だて器で混ぜる。



②①に溶き卵、卵黄、紅茶液を入れ、均一になるまで混ぜる。



③溶かしバターまたはサラダ油を加えさらに混ぜる。



④オレンジピールを加え、分散させるように混ぜる。



⑤マフィンカップやグラシんカップなどに生地を4等分して入れ、ナッツをトッピングする。



⑥180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。