

ビーツとカリフォルニアプルーンのマフィン



材料 直径 7 cm のマフィン型 6 個分

カリフォルニアプルーン	6 個	ビーツ	200g
アーモンドパウダー	40g	レモン汁	大さじ 1
ベーキングパウダー	小さじ 1 と 1/2	メープルシロップ	大さじ 3
卵	1 個	バター	40g
卵黄	1 個	薄力粉	180g
砂糖	80g	ラム酒	適量

健康への関心が高い人たちの中で注目を集めているビーツとカリフォルニアプルーンは好相性、特に、貧血対策として期待大。なにかと気ぜわしくなるシーズンに、元気の補給として一役買ってくれるギルトフリーなマフィンです。

プ活 はじめよう。

詳しい調理方法や
プルーンを使った
他のレシピはこちら

