ケンミン食品株式会社

失敗しないグルテンフリースイーツレシピ 米粉の紅茶マフィン

調理時間：50分　調理法：オーブン　カロリー：206kcal　塩分：0.2g

失敗しない！大人気のグルテンフリーのお菓子です。ケンミン食品が毎月開催しているお料理教室「ケンミンキッチン」限定で提供しているデザートのレシピを大公開！米粉ならではの香ばしさとジャスミン茶の香り。バターの風味がたまらないシンプルでベーシックな簡単レシピです。
ジャスミン茶以外の紅茶やほうじ茶でも美味しく作れます。

【グルテンフリーとは】
グルテンフリーとは、グルテンを含む食品を摂取しない食生活のことをいいます。
グルテン（gluten）とは、小麦粉に含まれるグルテニンとグリアジンという2種類のたんぱく質が絡み合ってできたものです。
小麦粉に水を加えてこねることで、この2種類のたんぱく質が結びつき、グルテンになります。
グルテンは粘弾性があり網目構造を作るため、この性質を利用して、パンやケーキ、ピザやパスタ、お菓子などが作られています。
自分の体に合った食生活を意識したい人や、常にベストなパフォーマンスを求めるアスリートにも多く取り入れられ、食事でのグルテン摂取選択の重要性は高まっています。
◆グルテンフリーについて詳しく解説

使用商品　ジャスミン茶

厳選された茶葉を使用した、上品で華やかな香りが特徴のジャスミン茶です。

材料　5個分

米粉：100ｇ
ベーキングパウダー：4.5ｇ
牛乳：50ｇ
無塩バター：50ｇ
砂糖：50ｇ
卵：1個
ジャスミン茶葉：5ｇ
マフィンカップ：5個
粉糖：お好みで

作り方

（1）
牛乳・無塩バター・卵は常温に戻しておく。
※無塩バターは細かく切っておくと混ざりやすくなります。
ジャスミン茶葉が大きい場合は細かく砕いて、米粉・ベーキングパウダーと混ぜておく。
オーブンは180℃に予熱しておく。
（2）
無塩バターをボウルに入れ、クリーム状になるまでスプーンやへらで練る。

（3）
砂糖・溶き卵を順に入れ、泡立て器でその都度よく混ぜる。

※この時点から少しずつ米粉・ベーキングパウダー・ジャスミン茶葉を加えても問題ありません。材料が分離せず、混ぜやすい分量を加えて、混ぜ合わせてください。
（4）
牛乳を数回に分けながら加え、なめらかになるまで混ぜる。
（5）
米粉・ベーキングパウダー・ジャスミン茶葉を複数回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。
（6）
5つのカップに流し入れ、オーブンで焼く。
カップに分ける際は写真のようにポリ袋に入れて絞って分けるととても簡単です！
【180℃：25～30分】
お好みで粉糖をかける。

（7）
ミニサイズにすると、楽しくみんなで食べられ、パーティにぴったりです。
写真のサイズの場合、オーブンは180℃で20分前後です。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.