

船橋にんじんのマフィン(8個分)

| 材 料 | 分 量 | 切り方等 |
|------------------------|---------------|------------------------|
| にんじん | 100g (中1本) | すりおろす *水分が多い場合は軽く絞る |
| 強力粉 | 150g | |
| ベーキングパウダー | 大さじ1 | 合わせてふるっておく |
| アーモンド(粉末) *入れなくてもよい | 20g | |
| 卵 | 1個 | |
| 牛乳 | 100cc | |
| サラダ油 | 大さじ4 | |
| グラニュー糖 | 60g | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| マフィンカップ | 8個 | |

※粉類は合わせてふるっておく。

- ①卵を溶きほぐし、牛乳、サラダ油、グラニュー糖を加え、混ぜる。
- ②すりおろしたにんじんを加える。
- ③ふるっておいた粉類を加えて、さっくりと混ぜる。
- ④マフィンカップに入れ、180°Cのオーブンで20~25分焼く。
(竹串を刺して何もついてこなければOK)

レシピ:船橋市学校栄養士会

千葉県は、東京などの首都圏に新鮮な野菜を出荷しており、中でも船橋は県内有数のにんじんの産地です。

「船橋にんじん」は、にんじんとしては日本で初めて特許庁の「地域団体商標」と呼ばれるブランドに認定されました。

