

# 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	} 合わせてふるっておく
ベーキングパウダー	大さじ1	
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℃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。