

カテェネ 農食ツアーリズム 「なばな」を使ったレシピ



なばなのチーズマフィン

なばなとクリームチーズの
美味しいハーモニー
はちみつのはちみつは好みで



●おいしく作るポイント●



POINT 1

混ぜすぎると生地が硬くなってしまいますので、全体に軽く混ぜます



POINT 2

生地が膨らむことを考えて、7分目以上は入れないようにします

〈材料（直径約5cmの マフィン型10個分）〉

- なばな 150g
- 卵（Lサイズ） 2個
- 塩こしょう 各ひとつまみ
- 牛乳 70ml
- サラダ油 70ml
- クリームチーズ 70g
- 黒こしょう 適宜
- はちみつ 小さじ1

A

事前に以下の材料をビニール袋に入れ、空気を含ませるようによく振って混ぜておく

- 薄力粉 125g
- ベーキングパウダー 5g
- 粉チーズ 40g

(注)

- ・型にサラダ油（分量外）を塗り、全体に強力粉（分量外）をまぶしておく
- ・クリームチーズは室温に戻しておく

〈作り方〉

1. なばなを3cm幅に切り、熱したフライパンにサラダ油大さじ1（分量外）を入れて炒め、塩こしょう（分量外）をする。飾り用になばなを15g取り分けておく
2. ボウルに卵を入れて泡立て器でよく混ぜ、塩こしょう、牛乳、サラダ油を加えてさらによく混ぜる
3. (A)の材料をゴムベラでさっと混ぜたら、1のなばなを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる（point1）
4. 型に3の生地を入れ（point2）、180度に予熱したオーブンで約15分焼く。焼きあがったら型から外し、網の上で冷ます
5. 冷ましておいた4の生地にクリームチーズ、飾り用のなばなをのせたら黒こしょうを加えたはちみつをかける