

# 新 にんじん × パプリカ

色とりどりで鮮やかなおかずマフィン。  
生地にすりおろしたにんじんを加えるので、  
「新にんじん」の風味が十分に味わえます。

これで作ります! //



## 新にんじんのマフィン

印刷ページ

材料 (直径6cmのマフィン型6個分)

新にんじん	1本 (200g)	[A] 牛乳	大さじ1
赤パプリカ	1/2個	[A] オリーブ油	大さじ3
ブロックベーコン	80g	[A] 粉チーズ	30g
グリーンアスパラガス	2本	[A] 塩	小さじ1/3
黒オリーブ (種抜き)	6個	薄力粉	150g
卵	2個	ベーキングパウダー	小さじ1強

### 作り方

1. 新にんじんは皮をむいてすりおろす。



2. 赤パプリカ・ベーコンは1cm角に切る。グリーンアスパラガスはゆでて根元を切り落とし、1cm幅に切る。オリーブは薄切りにする。



3. 卵を入れて泡だて器で混ぜたボウルに、[A] を順に加えて混ぜ合わせた後、1を加えて混ぜる。

4. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、2の2/3量を加えてゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。



5. マフィンカップに等分に入れて、残りの2をまんべんなくのせる。180℃に予熱したオーブンで30～35分ほど焼く。

### ポイント

粉っぽさが残っている状態で  
具材を加えると、  
焼き上がりに具材が沈みません。



少しとっておいた具材を  
最後にのせることで、  
彩りよいマフィンに仕上がります。