

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFE CLASS



【グルテンフリーマフィン】
レシピ

komehachi♡cafeclass

この度は、**生米で作るグルテンフリーマフィンのレシピレッスン**をご受講いただきありがとうございます。
ございます。

食べたいスイーツがあっても買ってからお肌に合わなかったり、家族にアレルギーがあったら不安になってしまいますよね。

とびきり美味しいものは簡単にご自宅で作れるようになっちゃいましょう！

ご家族の笑顔やご自身の健康で元気になれるよう
にお手伝いいたします！

ぜひ作ってみてください♪

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclubで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

お米こそ！日本のスーパーフード♡

夏バテ防止のパワー食 炭水化物とだけ認識されている方が多いですが、実は優れた栄養素がたっぷりなのです！たんぱく質は納豆約1パック分よりも多いのです。美髪を導くお米の油分が紫外線から守ってくれる働きと、髪や肌につやを与えてくれる成分です。お米のパワーは海外セレブも大注目!! スーパーフードとして海外の女性歌手や下着モデルなどからも特に注目されております(^^)

自律神経を整えてくれる

お米は身体を温めてくれて食物繊維やビタミン、ミネラルも摂れるのでお菓子を食べるよりお米を食べたほうが心の安定にもつながります。ちなみに小麦粉は体を冷やすので、代謝が低くなりやすいです。

身近な肌荒れ体質のモニターさんにnutsの食べ比べをしてもらったところ胡桃がほとんど影響なくどなたでも食べやすいということでわたしのレッスンで美肌材料として良く出てきます。もし肌が弱くて胡桃が食べられなければ、胡桃の分量は生米を追加してみてくださいね♪



さっくりしっとり
【生米で作る
グルテンフリーマフィン】

材料（ミニサイズ6個分）

- 生米(浸水後) …120 g (浸水前92 g)
- 胡桃 …20 g
- 無塩バター …35 g
- レモン汁 …5 g
- メープルシロップ …40 g
- 無調整豆乳 …50 g
- ★ベーキングパウダー …5 g

作り方

1. オーブンを170℃で予熱しておく。
2. ★以外のすべての材料をブレンダーで約5分間細かくする。
3. トロツとし、粒感がなくなったらベーキングパウダーを加えさらに10秒混ぜる。
4. マフィン型に生地を流し入れる。(6等分)
シリコン型⇒アルミカップ⇒生地の順。
5. 予熱しておいたオーブンで約25分焼く。

アレンジバージョン

- 朝食用フルーツマフィンの場合メープルを 30 g にして冷凍したフルーツを生地にぐいぐい埋めてください。
- バナナの場合は生で上に乗せてください。
- 冷凍ベリーはゴロゴロとたくさん入れるのがポイントです！
- クリームチーズの場合は上にちょこんと乗せる方が重みで自然と中に入っていきます。
- クリームチーズを乳製品不使用の豆乳チーズでも代用できますが少々仕上がりが水っぽくなります。その場合焼き時間を長めにとってくださいね。



- 生米(浸水後)とは、生米を良く洗って2時間以上水に浸し使用前に良く水気を切ったものです。
- 無調整豆乳はスゴイダイズを使用するとより生クリーム感が強く出せます。
- アルミカップを使用することでサクサクとした生地に仕上がります。

★紙カップやマフィン用カップでもお作りいただけます★

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♥