

MENU: ストックおかず・夏

左ページの『辛い味チリコンカン』を使ってもう1品

Recipe: チリコンカンとトマトのおかずマフィン



sakae's ouchi cafe

..... 材料 ..... Let's cooking .....

(マフィンカップ6個)

- 薄力粉 ... 200g
- ベーキングパウダー ... 6g
- 塩 ... 小さじ1

- 卵 ... 2個
  - さとう ... 大さじ1
  - 牛乳 ... 70ml
  - 油 ... 60ml
- 室温にもちて使用

- 左ページの 1つ約20~30g
- チリコンカン ... 3つ使用

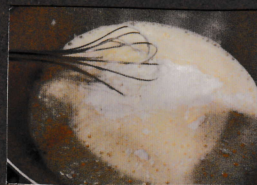
- ミニトマト ... 3個(1/2カット)

下準備

- ①をよく混ぜ、卵を合わせる
- 卵と牛乳は室温にもちす
- オーブンを170℃に予熱する



① ボウルに卵を  
割りほぐし、さとうを  
加え白っぽくもたッ  
ずまでしっかり混ぜる



② ①に牛乳を加え  
全体がまざったら  
①と一緒に加える。  
ホイッパーの間隔を  
くぐらせるよう持ち  
上げるように混ぜる。



③ ゴムベラに持ちかえ  
ざっくりと米粉気がなく  
なるまで混ぜる。



④ ③に油を加え  
全体がなじみまで  
切るように混ぜる



⑤ ④の生地を  
カップに8分目まで入れ  
チリコンカンとトマトをのせる



⑥ 170℃のオーブンで  
30分焼く。  
穴串をさし生地が  
ついてこぼれれば  
火焼き上がり。