

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 規格外野菜を利用。
- 地元の伝統野菜を使用。

Ethical  
Recipe

## チョコっと美東ごぼうマフィン

### 【作り方】

- ① オーブンを230℃に予熱する。
- ② マフィン型にグラシンケースをはめ込む。薄力粉、ベーキングパウダー、ココアパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ 卵白と卵黄が混ざり合うまで卵を溶く。
- ④ ③にグラニュー糖、サラダ油、はちみつ、牛乳を入れて混ぜる。
- ⑤ ④に粉類を2回に分けて入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ⑥ ごぼうを5mm程度にみじん切りにし、クッキングシートを広げ、230℃のオーブンで4分焼く。(カリッとするまで)
- ⑦ 板チョコを包丁でごぼうと同じ大きさに砕き、ごぼうと共に⑤と混ぜる。
- ⑧ マフィン型の7分目まで生地を入れ、10cm程の高さから数回落とし、空気を抜く。
- ⑨ 190℃のオーブンで25分焼く。

### 材料(1人前)

薄力粉	24g
ベーキングパウダー	1g
卵	1/2個
ココアパウダー	3g
グラニュー糖	10g
サラダ油	8g
はちみつ	10g
牛乳	16cc
美東ごぼう	20g
板チョコ	10g

エシカル  
ツナガル  
山口県