

グルテンフリーなパイんとベーコンの食事マフィン



材 料		
1個分	市販のスライス缶の場合(8個分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	20g	パイ缶スライス 4枚
オートミール	25g	200g
ベーキングパウダー	1g	8g
ベーコン	9g	70g
玉葱	6g	50g
卵	1/4個	2個
砂糖	10g	80g
米油	8.5g	70g
牛乳	12.5g	100g
塩	0.4g	小さじ1/2
シュレッドチーズ	7.5g	60g
ブラックペッパー	適量	適量

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイ缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

オートミールは、ミキサー等で粉碎(粉が細かい方が膨らみやすい)し、ベーキングパウダーを加える。

ベーコンは5mm幅に切る。

玉葱は、粗みじん切りにする。



2. 卵を溶き、砂糖を加えて混ぜ、米油を数回に分けて混ぜる。

牛乳を加え、塩・チーズの半量・玉葱・パイン・クラッシュ缶果肉(飾り用に1/4残す)・ベーコン(飾り用に1/4残す)を混ぜる。



3. 2に1のオートミールを混ぜ、型に流し入れ、パイン・クラッシュ缶果肉・ベーコン・チーズをトッピングして、ブラックペッパーを振り、180℃の温度に温めたオーブンで、20分から25分焼く。



この料理は、令和4年度パイ缶詰料理コンテストで最優秀賞に選ばれた、埼玉県・水谷たか子さんの作品です。