

豆乳バナナマフィン



材料（6個分）

所要時間 35分
費用目安 350円前後

バナナ	1本
卵	1個
米粉	100g
ベーキングパウダー	5g
豆乳	50ml
サラダ油	50g
はちみつ	30g
ピスタチオ	適量

作り方

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②バナナは1/3を輪切りにし、残りは粗くつぶす。
- ③ボウルに粗くつぶしたバナナ、卵、豆乳、サラダ油、はちみつを入れ混ぜる。
- ④③に米粉、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤型に生地を流し入れ、輪切りにしたバナナを適量のせる
- ⑥180℃に予熱したオーブンで、20分焼く
- ⑦トッピングにピスタチオをかけたら完成♪

（1個分）

ポイント・アドバイス

エネルギー	187kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	9.8g
炭水化物	22.2g
食塩相当量	0.2g
食物繊維	0.3g
ビタミンB ₆	0.09mg

セロトニン生成には、トリプトファンやビタミンB₆が必要です。
トリプトファンは、バナナ、大豆製品、卵、米など様々な食品に含まれています。
ビタミンB₆は、バナナ、ピスタチオなどに多く含まれています。
このマフィンで、両方の栄養素を摂取し、セロトニン生成を促しましょう。
ぜひお試しください♪