

# バナナメープルカップケーキ



## 作りかた

- ボウルにバナナとレモン汁を入れ、泡だて器でピューレ状になるまでつぶす。
- ①に卵黄を加え、なめらかになるまで混ぜ、メープルシロップと牛乳を加えて混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
- ②に③の1/3量を加え、ゴムべらでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜる。
- ④に合わせたAをふるい入れ、ゴムべらでねらないように粉けがなくなるまでさっくりと混ぜ、くるみを入れてかるく混ぜ合わせる。
- ⑤を型に分け入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿の中央に寄せて並べる。



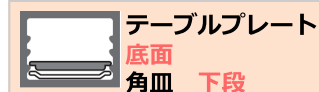
### 加熱の目安

予熱：約9分  
加熱：約39分

### 1回に作れる分量

型9個分

### 使用付属品



### カロリー

109kcal

### 塩分

0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

### 材料

直径6cm、高さ5cmのマフィン型9個分

バナナ

1本

レモン汁

小さじ1

メープルシロップ

45g

牛乳

大きじ3

卵(卵黄と卵白に分ける)

3個

砂糖

30g

A 小麦粉(薄力粉)

100g

A ベーキングパウダー

小さじ2

くるみ(くだいておく)

20g

バナナ(飾り用、スライス)

適量

くるみ(飾り用、くだいておく)

適量

### バナナメープルカップケーキのコツ

#### 泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

#### ⑥で生地を分け入れるときは

生地をねらないように分け入れます。

生地をねりすぎてしまうと、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

7. 食品を入れずに **166 バナナメープルカップケーキ** で予熱する。

---

8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を**下段**に入れ、加熱する。

---

9. 加熱後、バナナとくるみを飾る。

---