

☆保一小的給食レシピ☆

【デザート編】

かぼちゃのマフィン

材料	分量(6個分)	切り方	作り方
薄力粉	80g	ふるう	①かぼちゃは皮ごと適当に切り、蒸かしてつぶす。
ベーキングパウダー	5g		②バターは深めの皿に入れてラップをし、電子レンジにかけて溶かす(40秒程度)
シナモン	少々		③たまご・牛乳・砂糖を混ぜ、①を加え、ふるった粉類を加えてさっくりと混ぜる。
バター	45g		④②も加えてなめらかになるまで混ぜる。
たまご	1個		⑤型に流し、190℃のオーブンで25分前後焼く。
牛乳	30ml		
砂糖	50g		
かぼちゃ	110g(正味)		



ワンポイント

- *直径5～7cm程度の、カップケーキ型6個分です。
- *粉を入れてからは混ぜすぎないように注意して下さい。
- *高めの温度でしっかり焼くと、外側がカリッと、中がしっとり仕上がります。オーブンに合わせて、温度・焼き時間を調整してください。
- *お好みで、アーモンドスライスやかぼちゃの種をトッピングしても。