

● ハロウィンのかぼちゃマフィン

栄養成分 1人分

エネルギー	200kcal
たんぱく質	3.3g
カルシウム	33mg
食塩相当量	0.2g



材料

4人分
(直径約6cm×高さ4cmのマフィンカップ4個分)

かぼちゃ 80g

【A】

薄力粉 60g

ベーキングパウダー 小さじ1/2

卵(SSサイズ) 1個(約40g)

砂糖 30g

バター(有塩) 15g

サラダ油 大さじ1

牛乳 大さじ1

生クリーム 大さじ1

アーモンドスライス 5g(大さじ1)

作り方

〈下準備〉

バターは湯せんで溶かしておきます。
オーブンを180℃に温めておきます。

- 1 かぼちゃはところどころ皮をむいて1cmの角切りにし、さっと水に通してラップに包み、600Wの電子レンジで1分ほど加熱し、粗熱を取ります。Aの薄力粉とベーキングパウダーは合わせ、ふるいにかけて。
- 2 ボウルに卵を入れて溶き、砂糖を加えてホイッパーでよく混ぜ、もったりしてきたらバターとサラダ油を加えてさらに混ぜます。全体に混ざったら牛乳と生クリーム、①のかぼちゃを加えてへらで軽く混ぜ合わせます。
- 3 ①のAを2回に分けて加え、だまにならないようにさっくりと混ぜ合わせます。
- 4 カップ4個に生地を等分に流し入れ、アーモンドスライスをおせて天板に並べ、180℃のオーブンで15～20分焼きます。竹串を中心に刺して生地が竹串についてこなければ、オーブンから取り出します。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士
松丸 奨先生

かぼちゃの自然な甘味を生かしたやさしい味のマフィンです。今年のハロウィンは、手作りマフィンでパーティーを楽しんではいかがでしょうか。ポイントは、かぼちゃの皮を少し残しておくこと。焼き上がった時にグリーンが見え、彩りがよくなります。