

応募用紙や写真は返却できませんので、保管用にコピーをとってから応募してください。

## 応募条件

すべての条件を満たす料理を対象とします。

①秋の食材を使用している

②ガス機器を使用している



① 使用した秋の食材名 くるみ・さつまいも・かぼちゃ

② 料理名 **パンプキンマフィン**

### 使用する食材・調味料・分量(6個分)

バター…25 g	
砂糖…20 g	くるみ…30 g
小麦粉…130 g	さつまいも…30 g
重そう…小さじ1	かぼちゃ…150 g
牛乳…適量	



⑤料理の手順 ※調理に必要な手順を記入してください。

●作業時間 (30分)

下準備 かぼちゃは、やわらかくなるまでゆで、つぶしておく。水はやや多めにし、一緒にあわせておく。  
さつまいもは1cm角にして、形は残しておく。

- ① バターをやわらかくし、かぼちゃと合わせる。砂糖を加える。
- ② 小麦粉・重そうを合わせて、①に加えて混ぜる。  
かぼちゃの水分量によっては、生地がまとまらないので、水分が足りなければ、牛乳を適量加える。
- ③ くるみ(飾り用)を6個残す。さつまいもとくるみを生地に入れ、混ぜる。くるみが大きい時には小さく、手でかく。
- ④ マフィン型に入れ、飾りのくるみを上に置き、魚焼きグリルで少し焼き色がつくまで焼く。弱火で5分程度。
- ⑤ 焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせて10分程度焼く。竹串でさして、中まで火が通ったか確認する。

⑥料理のコツ・ポイント ※手順中のアドバイスなどを記入してください

⑦アピールポイント

●飾りのくるみまでこげやすいので、焼き色がつくまで、油断しない。3分~5分程度で様子を見る。

材料をまぜるだけで、簡単に出来る。  
あたためてバターを添えて食べるとおいしい。