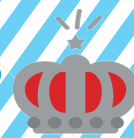




優秀賞：パンプキンマフィン



◆使用した秋の食材名◆

くるみ・さつまいも・かぼちゃ



使用する食材・調味料・分量(6個分)

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



◆料理の手順◆

○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、手でくだく。
- 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。

◆料理のコツ・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。

◆アピールポイント



材料を混ぜるだけで、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。

