

ハロウィンかぼちゃマフィン



調理モード スチーム/100℃/5分
ホットエアー/180℃/20分



食育ヒント

市販のホットケーキミックスは糖類やベーキングパウダーがあらかじめ配合されているため、スコーンやクレープを簡単に作ることができます。ベーキングパウダーは水と熱が加わると炭酸ガスを発するためふんわりと膨らみます。

栄養価[1人分]

エネルギー
260kcal

タンパク質
4.6g

脂質
12.1g

炭水化物
36.5g

食塩相当量
0.3g

備品: 25mm穴あきホテルパン
1/1 25mmホテルパン
マフィンカップ(底径Φ60mm×50mm)

材料

材料	1人分	28人分
かぼちゃ(皮無し)	32	896
砂糖	9	252
牛乳	11	308
溶き卵	8.2	230
バター	8.9	250
ホットケーキミックス	27.3	765
かぼちゃの種 (14個分)	0.5	7
チョコペン	適量	適量

つくり方

準備 かぼちゃは薄くスライスしておく
バターは溶かしておく

- ①かぼちゃを穴あきホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。【スチーム/100℃/5分】
- ②①をボールに入れつぶす。
- ③②にAを順に入れ、その都度よく混ぜる。
- ④マフィンカップの6割程度まで③を入れ、半分にかぼちゃの種を乗せて予熱したスチコンで加熱する。【ホット/180℃/20分】
- ⑤マフィンが冷めたら、チョコペンでデコレーションする。

ワンポイント

- ・かぼちゃはすべて潰さずに、1cm角にカットして加熱し、トッピングするのもオススメです。
- ・焼き上がりは竹串などを真ん中に刺してご確認ください。

※28人分=1/1ホテルパン1枚分