

カラフル野菜のカップケーキ



★野菜を生地に混ぜ込むタイプ(直径6cm×6個)
人参のカップケーキ&小松菜のカップケーキ

◎人参	70g	◎小松菜	70g
卵			1個
砂糖			大さじ2
油			大さじ2
牛乳			100cc
ホットケーキミックス			200g

(作り方)

- ①にんじんは、すりおろす。小松菜は細かく刻み、少量の水を加え、ブレンダーかミキサーで攪拌する。
- ②ボウルに卵1個を割り入れ、砂糖を加え混ぜる。

油と牛乳を加えてさらに混ぜる。ホットケーキミックスを加え混ぜ、混ぜたら生地を2等分にする。

- ③それぞれの野菜を混ぜて2種類の生地にする。カップの8分目まで生地を流し入れる。沸騰したフライパンで蓋をして15分ほど蒸す。爪楊枝を刺して生地がつかなくなれば完成。

★野菜をトッピングするタイプ(直径6cm×6個)

枝豆とチーズのカップケーキ&かぼちゃとチーズのカップケーキ

◎枝豆	70g
◎かぼちゃ	70g
◎プロセスチーズ	2個
卵	1個
砂糖	大さじ2
油	大さじ2
牛乳	100cc
ホットケーキミックス	200g

(作り方)

- ①枝豆はさやから出しておく。チーズは細かく切っておく。かぼちゃは5mm角に切っておく。
- ②ボウルに卵1個を割り入れ、砂糖を加え混ぜる。油と牛乳を加えてさらに混ぜる。ホットケーキミックスを加え混ぜ、カップの8分目まで生地を流し入れる。
- ③チーズをトッピングし、半分は枝豆、半分はかぼちゃをトッピングしていく。
- ④沸騰したフライパンで蓋をして15分ほど蒸す。爪楊枝を刺し生地がつかなくなれば完成。

かぼちゃアイス

かぼちゃ(種・皮除く)	200g
バニラアイスクリーム	200g

(作り方)

- ①かぼちゃの種をとり適当な大きさに切り、電子レンジで加熱する。やわらかくなったかぼちゃの皮を切り取り、鍋に入れ、少量の水を加えて火をかけ、固めのペースト状にする。
- ②器にアイスクリームを盛り、アイスクリームの量に対し同量のかぼちゃのペーストをかけて完成。



作り方YouTube↑