



パンプキン 甘酒マフィン

NEW YEAR
MENU



< 材料 (小さめのマフィン型約6個～8個分) >

- 南瓜…80g
- 甘酒…大3
- ベーキングパウダー…小1/2
- 小麦粉…80g
- 豆乳…大3
- 南瓜の種…適量
- 卵…1個
- 砂糖…大1
- マフィンカップ (直径4cmの小さめのもの6個)

< 作り方 >

- 1 南瓜を蒸して皮と種を取り除きつぶしたものに、卵、甘酒、豆乳、砂糖と、小麦粉とベーキングパウダーをよくふるったものを加えてよく混ぜ合わせる。
- 2 ①をマフィンカップなどに入れ (約6個～8個できます)、南瓜の種をトッピングで3～4個ほど散らす。
- 3 土鍋に水80ccほどを入れて火加減3にして水蒸気がでたら②を入れ、火加減1にして約8分ほどで完成。竹串をさして中まで火が通っているか確かめてください。

南瓜そのものをたべているかのようなしっとりとした蒸しマフィン。

お砂糖の代わりに甘酒を入れてやさしい味がほっこりします。

蒸し料理もできる土鍋はヘルシー料理の強い味方。

油も一切入れずに作るほんわかマフィンは朝食にも◎

