



旬を楽し蒸しケーキ

秋といえば食欲の秋！

だんだん寒くなってきた時期に美味しいサツマイモとカボチャを使用したカップケーキはいかがでしょう。ホットケーキミックスを使用するので少ない材料で調理できますよ

材料 6 個分

〈A〉

<input type="checkbox"/> ホットケーキミックス	150 g	<input type="checkbox"/> かぼちゃ	適量
<input type="checkbox"/> 卵	1 個	<input type="checkbox"/> さつまいも	適量
<input type="checkbox"/> サラダ油	大さじ 1		
<input type="checkbox"/> 牛乳	100 ml		
<input type="checkbox"/> 野菜ジュース	50 ml		

作り方

1. ボウルに(A)を入れてよく混ぜる。
2. かぼちゃとさつまいもはよく洗い皮をむかずに好きな形に切る。
3. 1をシリコンカップに流し込む。
4. 3に2で切ったかぼちゃとさつまいもを入れる。好きな具材を入れてアレンジも可能！！
5. 具材と生地が入ったシリコンカップをフライパンに並べ、フライパンに水1カップ入れる。
6. 蓋をして中火で15分蒸す。※蓋はアルミホイルなどを活用して代用も可。
7. 膨らんできて、生地がしっかり固まっていたら完成！



💡 調理のポイント

- かぼちゃとさつまいもは茹でたものを使用しても良いが時短のため耐熱容器に入れてラップをして加熱したほうが時間の短縮につながります。
- シリコンカップに気持ち少なめに生地を流し込むと溢れずに仕上がります。
- 野菜ジュースは色をつけるために使用しているのではなくても大丈夫！その場合は野菜ジュースの分量分だけ牛乳を多めに入れてくださいね。

MEMO

秋の味覚のかぼちゃとさつまいもは栄養素が豊富！！特に腸内環境を整えてくれる食物繊維と抗酸化作用のあるビタミンが豊富に含まれています。またお腹にもたまるので3時のおやつにぴったりです。かぼちゃとさつまいもは色が綺麗なため、盛り付けの部分をみんなで一緒にやるとワクワクしますね。

体験 /



知識 /



カテゴリ /



調理時間 /



人数 /



費用 /

