

『 カンタンおやつ 』



- ◆かぼちゃ米粉マフィン
- ◆きなこ芋
- ◆黒豆豆乳プリン
- ◆もちもちりんご
- ◆かぼちゃと甘酒のおしるこ

かぼちゃ米粉マフィン		もちもちりんご	
かぼちゃ	150g	りんご	1 個
こめ油	45g	水	150 cc
はちみつ	20g	わらび餅粉	18g
レーズン	45g	水	10 cc
米粉	75g	きなこ芋	
豆乳	60g	さつまいも	1 本
ベーキングパウダー	5g	きなこ	適量
かぼちゃと甘酒のおしるこ		黒糖もしくはきび砂糖	お好み
かぼちゃ	90g	黒豆豆乳プリン	
甘酒	30g	黒豆煮汁	200g
豆乳	90g	きび砂糖	20g
白玉粉	100g	豆乳	100 cc
水	90g	ゼラチン	5g
		豆乳	50 cc
		きび砂糖	15g

レシピ分量は作りやすい量です
マフィンはMサイズマフィンカップ4個分です