キッチンひろばＣｈｕｒａ　料理教室

『　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

きなこ芋

① さつまいもは丸ごと炊飯器で蒸すか、お鍋で蒸し煮にする
② きなこに砂糖を混ぜて、食べやすい大きさにカットした①に絡ませる

キッチンひろばＣｈｕｒａ　料理教室

『　カンタンおやつ　』

かぼちゃ米粉マフィン

① レーズンは豆乳につけておく
② かぼちゃは蒸してつぶす
③ ①にこめ油とはちみつを加え、よく混ぜ、①の豆乳＋レーズンを混ぜる
④ 米粉とベーキングパウダーを④に合わせてしっかり混ぜる
⑤ マフィンカップに分けて、180℃に予熱いれたオーブンで約 25 分焼く
※かぼちゃじゃなくてもさつまいもでも OK です。配合は変わりますが、プレーンでもおいしいです。

かぼちゃと甘酒のおしるこ

① かぼちゃは蒸してつぶす
② 粗熱をとっている間にお湯を沸かして白玉の準備をする
③ 白玉粉に水を加え、耳たぶくらいのかたさになったら丸めて茹でる
④ 浮き上がって 1 分ほどたったら、冷水にとりあげる
⑤ ①に甘酒と豆乳を混ぜ、かたさを調整する
⑥ ⑤に白玉をのせる
※冷たくてもおいしいです。

もちもちりんご

① りんごは皮と芯をのぞき、食べやすい大きさに切る
② お鍋に水と①を入れ、やわらかくなるまで煮る
③ 水分がなくなってきたら、火を止める
④ ボールにわらび餅粉と水をよく混ぜ、③に入れる
⑤ 火をつけて、しっかりと練りながら、もちもちになるまで混ぜ続ける
⑥ 容器に流しいれるか、器に入れて、冷やす
※お好みで、わらび餅粉に砂糖を少し（小さじ 1 程度）入れておくと、小学生や大人も食べやすいです。

黒豆豆乳プリン

① 黒豆の煮汁を鍋に入れる
② ゼラチンを 4 倍の水でふやかす（分量外）
③ ①にきび砂糖を入れてあたためる
④ ③が溶けてきたら、②を混ぜて溶かす
⑤ ④に豆乳 100 ccを加えて、冷やす
⑥ 豆乳 50 ccにきび砂糖を加えて、軽くあたためて溶かす
⑦ ⑥も冷やし、盛り付け時に⑤に⑥をかける