



カップケーキ

ハロウィン

アップルジャム入り♪

調理時間
45分

1個分(レシピ1/6量で) *カロリー: 242kcal *食塩相当量: 0.5g

材料(カップ6個分)

たまご……………1個	CO・OP 北海道のかぼちゃ
サラダ油……………60ml	(包装表記通りに解凍する) ……60g
①牛乳……………90ml	クリームチーズ……………30g
ホットケーキミックス……………150g	マシュマロ……………6個
CO・OP シナモン&アップルジャム……………60g	チョコペン、
	⑤トッピングシュガー、アラザン……………各適量

POINT

工程 3 は、マシュマロの溶け具合を見ながら、庫内に置く時間を調整してください。

1. ボウルに①を順に入れ、その都度泡立て器でよく混ぜる。
2. ジャム半量と、粗くつぶしたかぼちゃを1に加え、軽く混ぜたらカップに流し入れる。ちぎったクリームチーズと残りのジャムを表面にのせ、180度に予熱したオーブンで約20分焼く。
3. オーブンから取り出し、マシュマロをひとつずつのせ、温かい庫内に戻し入れ、余熱で2分程置く。
4. オーブンから取り出し、粗熱が取れたら⑤でトッピングをする。

PICK UP

レシピで使用了商品、
P. 2~3で詳しく
ご紹介しています



CO-OP
シナモン&
アップルジャム

アップルジャムで作る スティック春巻

調理時間
15分

1本分(レシピ1/8量で) *カロリー: 25kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(8本分)

春巻の皮……………4枚	①薄力粉、水……………各大さじ1
CO・OP シナモン&アップルジャム……………40g	サラダ油……………適量

1. 春巻の皮を三角形になるよう斜め半分に切る。
2. 皮の長い辺に、両端2cmほどを避けてジャムを細長くのせる。手前をひと折りし、両端を内側に折り込みながらくると巻き、巻き終わりは混ぜた①をのり代わりにしてとめる。
3. フライパンに深さ1cm程のサラダ油を入れ中火で温め、2をきつね色になるまで揚げ焼にする。

POINT

揚げ焼にする代わりにトースターで5分程焼いてもOK♪

