



かんたん ♪ カップケーキ



材料 (6個分)

基本のカップケーキ

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・ミックスキャロット 70~80cc

かぼちゃモンブランクリーム

- ・冷凍かぼちゃ 50g
- ・砂糖 10g
- ・牛乳 (豆乳OK) 15cc~20cc

ドライフルーツのせ

- ・お好みのドライフルーツ 適量

マグカップケーキ(1人分)

- ・ホットケーキミックス 大さじ3
- ・ミックスキャロット 大さじ2

作り方

- ①マグカップに材料を全て入れる。
- ②粉っぽくなるまで混ぜる。
- ③カップの底をトントンして空気を抜く。
- ④ラップをかけ600wのレンジで1分30秒チンする。

きんようフェスのレシピ

基本のレシピ

- ①ボウルに材料を入れよく混ぜる。
生地はもったりとした感じになります。
- ②電子レンジOKのカップに6分目ぐらいまで入れる。
- ③600wで1分30秒チン
- ④周りにべたべたした生地がついてなければOK☆
ついてくるようだったら10秒ぐらいずつチンしてください。

ドライフルーツのせ

チンする前にドライフルーツをのせる。
膨らむと落ちこちてしまうことがあるので
ちょっと押し込む感じにすると◎

モンブランクリーム

- ①かぼちゃをレンジで柔らかくなるまでレンジでチンする。
- ②かぼちゃの皮を取り除く。
- ③砂糖を入れ、マッシャー等でかぼちゃをつぶしながら混ぜる。
- ④お好みの固さになるまで牛乳を少量ずつ混ぜる。
- ⑤絞り袋に入れ冷蔵庫で少し落ち着かせる。
- ⑥冷めたカップケーキに絞る。

フードプロセッサーでガーッと一気に混ぜたり
なめらかにしたいときは裏ごしてみてください。
私はゴムベラでつぶしました。



コープぐんまのイベントやレシピなど
情報満載のフェイスブックもチェックしてね★

