南瓜マフィン

【 材料 4 人分 】

ホットケーキ MIX100g、小麦粉 50g、南瓜 60～100g(お好みで)、豆乳 60～90ml(南瓜の水分によって調節)、マーガリン 40g、砂糖 10～15g(お好みで)

【 手順 】

① 電子レンジで南瓜を柔らかく蒸し、熱いうちにすり潰す。水分が多い場合は絞る。

② ボールにホットケーキ MIX、小麦粉、砂糖を入れて攪拌する。

③ すり潰した南瓜、豆乳、マーガリンを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

④ 型に生地を流し込み、180℃のオーブンで 13～15 分程焼く。



旬の秋カボチャを使ったおやつです。マーガリンを使うことで、カボチャの β-カロテンやビタミン E の吸収率が高まります。 さらに甘みとコクも引き立ち、秋にぴったりのおやつになります。皮の部分にも栄養がたっぷり詰まっているので、実の部分よりさらに柔らかく加熱してから生地に混ぜ込み、残さず食べるのがおすすめです。