



親子で作る！簡単おやつ 『パンプキンカップケーキ』

ハロウィンにピッタリ！お子さんと一緒に、混ぜて焼くだけで作れる簡単カップケーキ。かぼちゃの優しい甘さが口いっぱいに広がります。お好みのトッピングで、世界に一つだけのオリジナルカップケーキを完成させましょう！

【材料】（カップ 3～4 個分）

カボチャ(冷凍)	100g	砂糖	40g	《トッピング》
ホットケーキミックス	75g	牛乳	大さじ 2	レーズン
無塩バター	40g	卵	1 個	甘納豆
				カボチャクリームなど

【1 人分の栄養価】

エネルギー:293kcal たんぱく質:5.1g 脂質:14.2g 炭水化物:38.6g カルシウム:54mg 食塩相当量:0.3g

【作り方】

- ①無塩バターを耐熱皿に入れ、電子レンジで 30 秒加熱する。砂糖を入れよく混ぜる。
牛乳を加えて混ぜ、卵も加えて更に混ぜる。カボチャを入れて滑らかになるまで混ぜる。
ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる。
- ②生地を型の 7 分目まで入れる。170℃に予熱したオーブンで 15 分焼く。
- ③冷めたらトッピングをする。



周南市食生活改善推進協議会