

宮城野区おやつレシピコンテスト受賞レシピ

親子で一緒に作ろう！ たのしいおやつ



受賞レシピ

2つの
おすすめポイント

1. からだにやさしい

砂糖・塩の使用量が少なく、野菜を使用したお子さんのからだにもうれしいレシピです。

2. おいしく食べられる

レシピは、宮城野区にある「仙台スイーツ&カフェ専門学校」の学生が考案しました！やさしいおいしさで、家族で楽しめます。

令和5年度おやつレシピコンテスト 最優秀賞

あまったおかずが大変身！

カボチャのカップケーキ

レシピ考案: 仙台スイーツ&カフェ専門学校
安藤 里音 さん



【このレシピの特徴】

- ・残り物のカボチャの煮物がおやつに。煮物を使うことで、作る時間も短くなります。
- ・しっとり、もちりとした食感になります。

【材料 4個分】

カボチャの煮物	………	130g	A {	卵	………	30g(Lサイズ 1/2 個)
ホットケーキミックス	…	100g		砂糖	………	10g
				牛乳	………	60g

【用意する器具等】

カップケーキの型またはアルミカップ
ボウル、泡立て器、フォーク、スプーン
オーブン(180℃で予熱しておく)

【作りかた】

- ① カボチャの煮物を皮ごとフォークでつぶす。🌸形は残っていても OK。
- ② ボウルに A を入れて混ぜたら、①のカボチャを入れて混ぜる。🌸
- ③ ②にホットケーキミックスを加えて混ぜる。🌸
- ④ カップケーキの型(またはアルミカップ)の 6~7 分目程度まで、③をスプーンですくって入れる。🌸
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンに入れ、13~15分焼く。
- ⑥ 竹串で刺し、生地がついてこなければ完成。

※ カボチャの煮物は味の濃すぎないものを使いましょう。甘い味の強いものは、砂糖を減らして作っても良いです。

※ 黒ゴマを飾りに散らしても良いですね。

🌸 お子さんと一緒に作ってみましょう！ 🌸

作り方の中で 🌸 マークがあるところは、お子さんがお手伝いできる作業です。保護者の方がサポートし、安全に作業できるよう、気を付けてあげてください。

おやつレシピコンテスト審査員からの評価コメント

- ・それぞれの家庭で味が変わるのがおもしろいと思った。
- ・食感がとてもしっとりしていておいしい。しっかりカボチャの風味もある。
- ・甘じょっぱい味がよく、色味がきれい。