

## さつまいもの マフィン



《材料：直径5cmのマフィン型  
6個分》

さつまいも・・・100g  
バター・・・50g  
砂糖・・・30g  
卵・・・1個  
牛乳・・・大さじ1  
ホットケーキミックス  
・・・60g

さつまいもの皮が可愛く彩りをそえてくれます。  
食べ応え満点の濃厚マフィン。  
ホットケーキミックスを使うととっても簡単！  
是非お試しください。

【1人あたり エネルギー 156kcal 塩分 0.2g 1食分 26円】

- 卵と牛乳を常温に戻しておく。卵は溶き卵にする。オーブンを170℃に余熱をかける
- サツマイモを洗って、水気をよく拭き取り、小さな角切りにする。耐熱容器に、サツマイモを入れ、ふんわりとラップをし、レンジ500wで約2分加熱する。
- 耐熱ボウルに、バターを入れ、ふんわりとラップをし、レンジ500wで約40秒加熱し、やわらかくする。
- 3に砂糖を加え、泡立て器で、白っぽく、ふんわりするまで、すり混ぜる。
- 卵を、4に、少しずつ加え、そのつど、泡立て器で、よく混ぜる。牛乳を加え、さらに泡立て器で、よく混ぜる。
- ホットケーキミックスを加え、ゴムべら等で、粉っぽさがなくなるまで、さっくりと、混ぜ合わせる。
- 2のサツマイモの水気を、キッチンペーパー等で、しっかりと拭き取る。約2/3量を、6に加え、ゴムべら等で、軽く混ぜ合わせる。型の八分目まで、生地を流し入れ、天板に並べる。さつまいもの残りの1/3量（飾り用）を、上から散らす。
- 170℃のオーブンで、約20分焼く。マフィンの中央に、竹串を刺してみて、何もついてこなかったら…OK。

## りんごのパフェ



《材料：2人分》

りんご・・・1/2個  
グラニュー糖・・・25g  
バター・・・25g  
サワークリーム・・・50g  
粉糖・・・20g  
生クリーム・・・50g  
さつまいもチップス  
・・・適量  
バニラアイスクリーム  
・・・適量  
シナモンパウダー・・・少々

【1人あたり エネルギー 230kcal 塩分 0.4g 1食分 230円】

- りんごは皮をむき、7mmのくし形に切る。フライパンにグラニュー糖を入れて火にかけ、キャラメル色になったらバターを加えて溶かす。りんごを加えてしんなりするまでからめ合わせ、バットに移して冷ます。
- 生クリームを7分立てにして、サワークリーム、粉糖を入れ、ホイップする。
- グラスにリンゴのソテー、クリームを乗せ、上からサツマイモチップスをちらす。バニラアイスクリームの順に重ね入れる。一番上にクリームを入れてクッキーを飾り、シナモンパウダーを振る。

キャラメリゼしたりんごのソテーがおいしいパフェです。  
是非、お試しください。

## 完熟柿のラッシー



《材料：2人分》

柿(完熟)・・・1個  
プレーンヨーグルト  
・・・100ml  
牛乳・・・100ml  
ハチミツ・・・小さじ1~2  
水・・・適量  
ミント・・・適量

【1人あたり エネルギー 139kcal 塩分 0.1g 1食分 87円】

- 柿は皮をむいて種を取り除き、1cm角に切る。ビニール袋に入れ、手で好みの大きさまでつぶす。
- ボウルにプレーンヨーグルト、牛乳を入れて泡立て器で混ぜる。柿を入れて混ぜる。味をみてハチミツをお好みの甘さまで加え、さらに混ぜる。
- 水を入れたグラスに注ぐ。

とろーり完熟柿の食感がおいしいラッシー。  
是非お試しください。