★かぼちゃのマフィン

ハロウィンにもどうぞ

〈材料　カップ６個分〉

かぼちゃ	100ｇ
（A）	
薄力粉	100ｇ
ベーキングパウダー	小さじ１・1/2
砂糖	大さじ３
無糖ヨーグルト	100g
サラダ油	大さじ２

〈作り方〉

①かぼちゃは種とわたを除き、皮ごと電子レンジ（500W）で３分加熱し、皮ごとつぶす。
② (A)は合わせてふるっておく。
③ ボウルに砂糖・無糖ヨーグルト・サラダ油を順に入れ、そのつどよく混ぜる。
④ ③に②のふるった粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
⑤ ④に①を加え、全体を混ぜ合わせる。
⑥ カップに⑤を分け入れて、170℃で２５分焼く。

乳アレルギー対応には、無糖ヨーグルト 100g を
（豆乳大さじ３＋リンゴジュース大さじ４）に代えるとよいです

ヨーグルトは、**よく混ぜたもの**を計量して使用してください。加糖ヨーグルトを利用する時は、お好みで砂糖の量を大さじ２に減らすとよいです。
お好みでチーズやレーズンを加えたりするのもおいしいです。
フライパンで焼くこともできます…ふんわりおいしいパンケーキになりますよ。朝食のパンの代わりにもどうぞ。
かぼちゃをつぶしたり、混ぜるのを、子どもに手伝ってもらうといいですね。

【栄養価：１個分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
132	2.0	4.2	20.8	0.2