

食べ残しを減らす調理法

★
優秀賞



かぼちゃの種入りカップケーキ

■工夫ポイント■

よく卵白を泡立てること。よく炒ってかぼちゃの種の香ばしさを生かす。

■アイデア■

分量（4人分）

- ・小麦粉…50g
- ・砂糖…50g
- ・卵…2個
- ・無塩バター…10g
- ・板チョコ…5g
- ・牛乳…大さじ1
- ・かぼちゃの種…お好み

カップケーキの紙製皿4皿

- ①卵白をつのがたつぐらいに泡立てながら、砂糖を少しずつ加える。
- ②卵黄を加えて、さらによく混ぜる。
- ③溶かした無塩バターと板チョコと牛乳を加える。
- ④ふるった小麦粉をまぜて、カップケーキの紙製皿にわけける。
- ⑤かぼちゃの種をふりかけ、オーブンで175℃～180℃、25分間焼く。



■一言コメント■

かぼちゃの種は栄養価も高いことから、おやつ材料として工夫されたよい作品です。