



一緒に作ろう！からだに優しいおやつレシピ♪
かぼちゃのモンブランカップ



《材料》 直径 5cm 高さ 3 cmカップ 約 5 コ分

＜カップケーキ＞

マーガリン（食塩不使用）・・・ 50 g
グラニュー糖・・・・・・・・・・ 40 g
卵（L）・・・・・・・・・・・・・ 1コ
薄力粉・・・・・・・・・・・・・ 40 g
ベーキングパウダー・・・ 小さじ1/2
ココアパウダー・・・・・・・・・・ 5 g
シナモンパウダー・・・・・・・・ 少々

＜モンブランクリーム＞

かぼちゃ（正味）・・・・・・・・ 200 g
グラニュー糖・・・・・・・・・・ 30 g
バター（食塩不使用）・・・・ 30 g
ラム酒・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

※クリームが固い場合は、コンデンスミルクや牛乳を加え、絞れる固さに調節しましょう。

かぼちゃの種、かぼちゃの皮・・・・・・・・ 適量

【カップケーキを作ります】

- ① 大きめのボウルに、室温に戻したマーガリンを入れ、ゴムベラで 柔らかく練ります。
- ② グラニュー糖を 加え、白っぽくなるまで 泡立て棒で すり混ぜます。
- ③ 卵をよく溶きほぐし、少しずつ加えます。その都度、よく混ぜ合わせます。
- ④ 粉類を合わせてふるい入れ、ゴムベラでさっくりと 混ぜ合わせます。
- ⑤ 型に流し入れ、170℃に温めたオーブンで 20分 焼きます。
- ⑥ 竹串をさし、何もついてこなければ、オーブンから取り出し、アミの上で冷まします。



【モンブランクリームを作ります】

- ⑦ かぼちゃは 種を取り、ラップをして 電子レンジで加熱します。（めやす 500W , 5分）
- ⑧ 熱いうちに 皮をむき、グラニュー糖、バターを加えます。水っぽさが なくなるまで 弱火で練ります。
- ⑨ 絞り出せる固さになれば、火からおろして粗熱をとり、ラム酒を加えて 冷まします。

【デコレーションします】

- ⑩ 絞り出し袋に ⑨を入れ、冷ましたカップケーキに 絞り出します。
- ⑪ かぼちゃの皮で 顔を作り、かぼちゃの種とともに 飾ります。

*その他、スティックチョコや、マーブルチョコなどをのせてもOK！

また、モンブランクリームの下に、八分立てしたホイップクリームを絞り出してもよいでしょう。（生クリーム:100ml、砂糖:大さじ1）

