



蒸しパンも  
作れちゃう!?

今月のレシピ

かぼちゃのマフィン



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



8個分の材料

[具材]

かぼちゃ(皮なし)	200g	牛乳	50g
マーガリン	40g	[★]	
サラダ油	40g	薄力粉	100g
砂糖	100g	強力粉	50g
卵	2個	ベーキングパウダー	5g

カボチャのマフィンの作り方



①かぼちゃを適当な大きさに切り、柔らかくなるまで電子レンジにかける。(皮をとるかはお好みで)



②かぼちゃをフォークなどでつぶす。



③マーガリンをボウルに入れ、泡だて器で混ぜて滑らかにする。砂糖とサラダ油、卵を加え、よく混ぜる。



④ふるいにかけた★を③に入れて軽く混ぜ、牛乳を入れてまた軽く混ぜる。

※★→牛乳→★→牛乳→★の順に混ぜる。

⑤型に生地を入れ、180度に余熱したオーブンで25分程度焼く。竹串を挿して抜いたときに生地がくっつかなければ焼き上がり。



【1個分227キロカロリー 塩分0.2g】  
【アレルギー 卵、乳、小麦】

今月の紹介者

member 47



佐々木 秀美さん 【北町】  
湊人くん (1歳)  
由紀子さん 家族

ケーキ屋でアルバイトしていたことがきっかけでお菓子作りが趣味になりました。マフィンは家でも作るし、子どもも好んで食べてくれます。バターを使うとより風味が良いです。生地をオーブンではなく蒸し器にかければ蒸しパンも作れちゃいますよ。

栄養ナビ 伊藤聡美 栄養士

緑黄色野菜を知っていますか？ビタミンA(カロチン)を多く含む野菜が緑黄色野菜です。ビタミン(ビタミンD以外)は体の中では作られないので、食事からとる必要があります。かぼちゃの他に、にんじん、ほうれん草なども緑黄色野菜です。冷蔵庫のあまった野菜を入れて、ぜひ作ってみてください！

nanporo club からポイント!

マーガリン、卵、牛乳は常温に戻しておきましょう。



広報なんぼろ

平成28年3月号  
(通巻640号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121  
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 山東印刷(株)  
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>  
南幌町Eメールアドレス [nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)