

福女短が考えた



vege recipe

# クリスマスカップケーキ

エネルギー 289kcal (1人あたり)

小麦粉・卵・牛乳を使用しない簡単にできる和風のカップケーキです。  
生地に小松菜を加え、野菜嫌いや食物アレルギーのお子さんでも安心して食べられます。



## <材料> (4人分)

[ ケーキ生地 ]

無調整豆乳 …… 80g  
砂糖 …… 52g  
米粉 …… 80g  
アーモンドプードル …… 40g  
ベーキングパウダー …… 4g  
小松菜 …… 80g

[ 抹茶あん ]

白あん …… 120g  
抹茶 …… 2g  
水 …… 10g

栗甘露煮 …… 24g  
柿 …… 100g  
金平糖 (飾り用) …… 16g

- 1 米粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
- 2 豆乳とさっと茹でた小松菜をいれてミキサーにかける。
- 3 鍋に2を入れ沸騰しない程度に温める。
- 4 ボウルに3と砂糖を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。泡が小さくなりつやが出るまで混ぜ続ける。
- 5 1の粉類を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 6 ケーキ生地をカップに流し入れ、180度に熱したオーブンで22分焼く。
- 7 抹茶と水を合わせて、白あんを加えてよく混ぜる。星形の口金を付けた絞り袋に入れる。
- 8 ケーキに柿・栗甘露煮等をのせて抹茶あんを角がでるように果物につけてツリーに見立てる。金平糖、柿を飾る。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
X(旧 Twitter)

