

甘さ控えめのお菓子 クリスマスツリーマフィン



材料（10個分）

薄力粉	150g	バター	15g
ベーキングパウダー	小さじ1 (4g)	牛乳	150ml
ココアパウダー	大さじ2 (12g)	さつまいも	400g
砂糖	30g	牛乳	200ml
バナナ	1/2本 (40g)	砂糖	大さじ2
かぼちゃ	40g	抹茶	大さじ1

作り方

1. 薄力粉、ベーキングパウダー、ココアパウダーを合わせてふるう。オーブンは180℃に予熱する。
2. さつまいもは皮をむいて輪切りにし、柔らかくなるまで鍋で茹でる。鍋の湯を捨て、弱火にかけて、水分を飛ばしながら、マッシャーなどでつぶす。牛乳と砂糖を加えて好みの固さ（しぼり金で絞れるくらい）になるまで加熱し、冷ましておく。
3. かぼちゃは皮をむき、熱の通りやすい大きさ(2cm角)に切り、耐熱容器に入れてラップをし、指でつぶせるくらいの柔らかさになるまで電子レンジで加熱する。バターも電子レンジで加熱し溶かす。
4. 皮をむいたバナナとかぼちゃをマッシャーなどでつぶし、バターを加えてよく混ぜる。そこへ牛乳を加えて全体が均一になったら、1の粉を加えてさっくりと混ぜる。
5. 4の生地をマフィン型などに流しいれ、10等分にする。180℃に予熱したオーブンで15分焼き、竹串で刺してどろっとした生地がついた場合は、再度5分加熱する。

6. 生地が焼けたら荒熱をとり、2のクリームを絞り袋に入れ円を描きながらツリー状にしぼる。お好みで飾り付けをして出来上がり。

= バランスアップポイント =

今月は、クリスマスツリーのマフィンです。甘さ控えめのケーキになっています。生地には、バナナとかぼちゃを入れ、クリームはさつまいもを使っているため、食物繊維がたっぷりとれます。抹茶やココアは、入れすぎると苦くなるので加減してください。

とても簡単に作ることが出来ますので、クリスマスのお楽しみとしてお子様と一緒につくってみてはいかがでしょうか？

栄養成分(1個分)

エネルギー	175kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	3.2g
炭水化物	33.2g
食物繊維	2.0g
鉄分	0.6mg
カルシウム	71mg
塩分	0.1g

12月は、クリスマスに大晦日、お正月と食べ過ぎがちな時期ですが、腹八分目を意識して食べ過ぎないようにしましょう！！

