

パンプキン マドレーヌ

☆ 南瓜の味がほのかに残ります。
緑黄色野菜独特の色が健康的です。

☆ 焼き立てもおいしいですが、1～2日寝かした方が、しっとり感が味わえます。

アレルギー **卵** **牛乳** **大豆** **小麦** **米**

エネルギー 110kcal/個

難易度 ★★☆☆

材 料
8個分

作 り 方

◆ a

卵 (Lサイズ)	1個 (約60g)
南瓜 (正味量)	50g
はちみつ	40g
砂糖	20g
無塩バター	55g
植物油	5g

◆ b

薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ1

下 準 備

- bは合わせておいて予めふるいにかけておきます。(湿気注意)
- 焼き型にはバターを塗り、その上から小麦粉を降っておきます。

モード 焼き

温度 165℃ 時間 12分



ア ド バ イ ス

- ★ 焼き時間と温度はガスオーブンでの調理の場合です。家庭用の電気オーブンでは焼き時間や温度が違ってきますので、作製時に調節する必要があります。
- ★ 南瓜は皮や硬い部分は潰れないため、皮と種が付いた状態で100gは必要です。
- ★ ⑤の工程を丁寧にする事で、出来上がりの舌触りが良くなります。

① 南瓜は種を取り除き、皮を剥いて2～3cm角に切ります。

② ①を容器に移し、ラップをして電子レンジで500W・2分30秒で温めます。

③ ②を熱いうちにマッシャーなどで潰します。

④ 卵をボウルに割って砂糖を入れて泡立て機で泡立てます。少しもったりしてきたところではちみつを加えてリボン状になるまでさらに泡立てます。

⑤ ④に③を加えよく混ぜます。

⑥ 無塩バターを電子レンジで溶かし、熱いうちに植物油と一緒に⑤に入れて混ぜます。

⑦ ⑥にふるっておいたbを入れ、混ぜます。そのまま30分～1時間冷蔵庫で寝かせます。

⑧ ⑦を小麦粉を降った焼き型に流し込みます。膨らみを考慮して8分目程度に流し込み、設定の温度と時間で焼きあげます。

⑨ 焼きあがったら熱いうちに竹串等を利用して型から取り外し、粗熱をとって冷まします。