

ゴーヤ入りカップケーキ

材料（4人分）

ゴーヤ	1/2本（150g）
ホットケーキミックス	100g
シナモン	小さじ1
バター	60g
砂糖	30g
卵	1個
牛乳	大さじ1

作り方

- ①ホットケーキミックスとシナモンを合わせておく。
バターは室温にもどしておく。
- ②ゴーヤは洗って半分の長さに切る。
その切り口からナイフを入れてひと回しして、
種とわたを取り出し、すりおろす。
ペーパータオルを敷いたざるに入れて、軽く汁けを絞る。
- ③ボールにバターを入れ、泡立器でやわらかくなるまで
混ぜ、砂糖を少しずつ加えながらすり混ぜる。
そこに卵を加えてむらなく混ぜる。
- ④①の粉を数回に分けて加えながら、ゴムべらで切る
ように混ぜ、牛乳、②のゴーヤの実を加えて混ぜる。
- ⑤マフィンカップの8分目まで、④の生地を流し入れて
170℃のオーブンで15～17分焼く。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：258kcal	脂質：14.9g
タンパク質：4.4g	塩分相当量：0.7g

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

