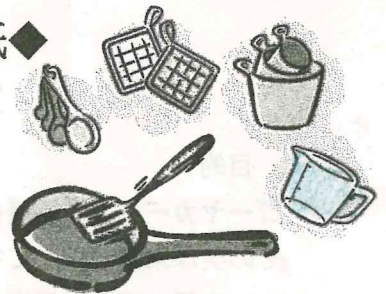




◆第15回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

タイトル ゴーヤと夏野菜の 花火カップケーキ



材料 (4人分) (8コ分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・鶏卵 1コ
- ・バター 50g
- ・砂糖 50g
- ・ゴーヤ(すりおろし) $\frac{1}{4}$ 本
- ・ゴーヤ(うす切り) $\frac{1}{4}$ 本
- 飾り・とうもろこし 20g
- 用・えだまめ 20g
- ・ミニトマト 4コ



下準備

- ・ゴーヤはたて半分に切り、スプーンで種とワタをくり抜き、うす切りと、すりおろしにしておく。ミニトマトを半分に切っておく。
- ・バターを500wのレンジで20秒温めておく。
- ・オーブンを180℃に予熱する。



♪作り方♪

- ① ボールに卵、砂糖、とかしバターを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に牛乳、ホットケーキミックス、すりおろしたゴーヤを入れてよく混ぜる。
- ③ カップケーキ型に②を7分目くらいまで流し入れる。
- ④ 飾りつけ用の野菜を③にのせる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

◆ポイント◆

- ・簡単なので、子供と一緒に作れます。
- ・彩りがよく、夏らしい花火をイメージして飾りつけしました。



- ⑥ ようじを刺して、生地がつかなければ完成。

