



レッスンレポート

11/18 (火) お米ニコサロ「お米のふんわりかぼちゃマフィン」

かぼちゃは生で使うものとチンしてつかうものがあります

かぼちゃは110g~を準備 (種とった状態で)

- ①生のかぼちゃ80g (皮10g、皮はずしたかぼちゃ70g) 生地用
 - ②トッピング用かぼちゃ25~30g (皮ありのまま1cm角カット)
- 上にのせる、仕上げに混ぜ込むOK

【事前準備】

✓お米90gを事前に洗って浸水 (室温2.3時間、冷蔵庫6時間~)

✓マフィン型準備

cotta、ダイソーマフィンカップOK

✓具材について

レーズン、かぼちゃの種 他クランベリー、ナッツ類自由にOK

《注意》

吸水が多い場合はその分減らしました
 ミキサーと一緒に攪拌するかぼちゃは薄切りがオススメ
 刻んだ皮はココではいれないこと (焼成前に生地に混ぜ込む)
 重曹がない場合は、ベーキングパウダーを1g程度増やす
 トッピングのかぼちゃは生はNG (レンジでチンしておく)

《仕上げトッピング》

45~50分焼くので焦げやすいのは注意ですが、上に野菜をのせるのはOK!
生でOK (かぼちゃ、ズッキーニ、トマト、パプリカ、ウィンナーなど)

《焼成》

焼成170度~180度 20分~ (竹串チェック)

《保管》

常温保管 1日
 冷凍保管 2週間
 解凍 電子レンジ500W30秒~

