

TOWN MAGAZINE AROMA



Contents

- | | | | |
|----|--------|----|---------------|
| 02 | 新年の挨拶 | 13 | セーフティーロード☆サロマ |
| 05 | あいあい通信 | 14 | げんき王国 |
| 06 | 情報掲示板 | 16 | とうもろーらいふさるま |
| 12 | まちの話題 | | |

食生活改善委員会
美味しくて健康
とうもろ
ろいふ
さろま



地産地消シリーズ第14弾 南瓜餡のミニどら焼き

2個分のエネルギー 314kcal 塩分 0.3g

年末年始は簡単手作りお菓子で親子一緒にふれあいの時間を作ってみませんか？

材料 直径5cm×8枚分(4個分)

○生地材料

卵 1個
はちみつ 小さじ1
砂糖 30g
重曹・水 小さじ1/2 ずつ
薄力粉 60g
水 大さじ1・1/2

○南瓜餡の材料

(出来上がり量約2カップ半)
南瓜 250g
砂糖 60g
食塩 少々
レモン汁 お好みで

○ホイップクリーム

(出来上がり量約1カップ半)
生クリーム 100cc
砂糖 大さじ4
バニラエッセンス 少々



陶器提供：岸みどり

一、生地を作ります。ボウルに卵、はちみつ、砂糖を加えてよく混ぜ合わせます。混ざったら、重曹を分量の水で溶かして加え、混ぜ合わせます。さらに分量の水を加えて混ぜてから、最後に薄力粉をふるいにかけて入れ、サックリと混ぜ合わせ 30 分程度室温におきます。



二、南瓜の餡を作ります。南瓜は皮をむいて乱切りにし、柔らかくなるまで煮ます。煮えたら裏ごしします。(または、丁寧に潰してください。) 熱いうちに砂糖を数回に分けて入れ、練りこみます。最後に塩少々とお好みでレモン汁を加えて混ぜます。水分が多いときは弱火にかけ水分をとばしましょう。



三、ホイップクリームを作ります。生クリームに砂糖を数回に分けて加えながらホイップします。途中、バニラエッセンスを少々加え、ツノが立つ程度までホイップします。



四、生地を焼きます。ホットプレートに 150～160℃にし、直径5cmの小さめに生地を形成します。表面がブツブツしてきたら裏返し、焼き上げます。



五、焼き上げた生地に南瓜餡とホイップクリームをのせ、もう一枚の生地で挟みます。



匠の利かせ技

生地は焦げやすいので温度に注意しましょう。焦げ付きやすい場合は薄く油を敷くなどしてください。小さなお子さんと一緒に調理する時は火傷に注意しましょう。

babyface



三浦 久遠