



かりんちゃんカップケーキ

<材料・・・おとな4人分>

| | | |
|------------------|----------------------|-------|
| A | かりん (マルメロ) | 50 g |
| | 砂糖 | 小さじ2 |
| | レモン果汁 | 少々 |
| | 薄力粉 | 85 g |
| | 砂糖 | 大さじ4 |
| | 牛乳 | 大さじ3 |
| | 無塩バター | 18 g |
| | スキムミルク | 小さじ2 |
| | ベーキングパウダー | 小さじ1弱 |
| 耐熱紙カップ | 4個 | |

<作り方>

- ①かりんは小さめの角切りにして、砂糖・レモン果汁と合わせて煮る。
- ②バターは柔らかくなるまで混ぜ砂糖と合わせ、ベーキングパウダーと合わせて振るった薄力粉とよくすり混ぜる。
- ③②にスキムミルクと合わせた牛乳を、ゆっくり混ぜながら注ぎ生地を作る。
- ④カップに③の生地を流し入れ、①のかりんを乗せて、180℃にあたためたオーブンで20分ほど様子を見ながら焼く。

—おとな1人分の栄養価—

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 181 kcal |
| たんぱく質 | 3.5 g |
| 脂質 | 5.3 g |
| 塩分 | 0.1 g |

時間があれば砂糖と合わせたかりんを2～3時間置くと水分が出るので煮やすいです。時間がなければ少量水を入れても◎

