

サラダビーツとゴールデンビーツを使ったカップケーキ

<< 健康的に彩りを楽しめるおやつ >>



材料（8カップ分）

サラダビーツ又はゴールデンビーツ	300 g (約 2 個分)
砂糖	100 g
生クリーム	60 g
バター	30 g
薄力粉	180 g
ベーキングパウダー	5 g



アピールポイント；

赤いビーツも黄色のビーツも同じ分量で作ることができます。2種類の風味の違いも楽しめ、並べるとさらにかわいくなるため、ぜひ2種類作ってみてください。甘さ控えめなので甘いものが苦手な人でもおいしく食べられます！

レシピ作成； 栃木県立宇都宮白楊高等学校

食品科学科 食品製造分会 H&Y&M

作り方

<準備> ・バターは混ぜやすいように常温に戻しておく。
・オーブンを180℃に予熱しておく。

- ① ビーツは皮をむき、1~2 cm角に切る。
- ② 耐熱容器に入れ、軽くラップをかけ電子レンジ 600w で5分間加熱する。
- ③ 加熱後、出た水分をキッチンペーパーなどでふき取り、フードプロセッサーで粒状になるまで細かくする。
- ④ ボウルに取り出し、砂糖、生クリーム、溶かしたバターを加え、ゴムベラでよく混ぜる。
- ⑤ ④に薄力粉を3回に分けて加え、混ぜ合わせた後にベーキングパウダーを加えダマがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ⑥ カップの半分くらいまで生地を入れ、カップごと軽くたたきつけ空気を抜く。
- ⑦ 180℃に加熱したオーブンで30~40分、中に火が通るまで焼き、完成！

※POINT

水分が多く出るので各工程キッチンペーパーなどで吸水し、水分を調整しながら進めると生地がまとまり易くなります！