

マクロビオティック・ハロウィンレシピ



【材料】マフィン型小4個分

- ・6285 オーサワの全粒粉入り
- ① パンケーキミックス …………… 70g
- ・ベーキングパウダー …………… 小さじ1/4
- ・シナモン …………… 少々
- ・1515 オーサワのライス&ソイ
- ② ドリンクタイプ(プレーン) …………… 60g
- ③ ・アーモンドパウダー…………… 15g
- ・メープルシロップ…………… 15g
- ・菜種サラダ油 …………… 20g
- ・蒸したかぼちゃ …………… 50g



かぼちゃの  
マフィン

【作り方】

- ① Aを合わせて振っておく。かぼちゃは5mm角程度に切っておく。
- ② Bを合わせてよく混ぜる。
- ③ BをAに加えて粉っぽさがなくなるようにさっと混ぜ、かぼちゃを加えて全体を合わせる。
- ④ マフィン型に生地を流し入れ、180度に予熱したオーブンで20分～25分焼く。



かぼちゃの  
丸ごとプリン



HALLOWEEN



【材料】

- ・ぼっちゃんかぼちゃ …………… 1個(中身を100g)
- ・1515 オーサワのライス&ソイ
- ドリンクタイプ(プレーン) …………… 85g
- ・ココナッツミルク …………… 55g
- ・メープルシロップ …………… 30g
- ・塩 …………… 少々
- ・葛粉 …………… 小さじ1
- ・粉寒天 …………… 小さじ1/4
- ・水 …………… 大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは上を1～2cm切り、わたをくりぬいて蒸す。(竹串でさして通るくらい、約10分程度)
- ② 蒸したかぼちゃの中身をくりぬき、ライス&ソイとココナッツミルクと合わせてミキサーにかけて滑らかにする。
- ③ 鍋に葛粉と粉寒天を入れて水を加えふやかし、②とメープルシロップを加え、へらで混ぜながら、沸騰するまで火にかける。
- ④ かぼちゃの中に③を流し入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

