

# カルピスとブルーベリーのマフィン



マフィンを作ります！！むずかしい所は、大人の人に読んでもらってね！



《えいようか / 1個》

エネルギー	236kcal
たんぱくしつ	3.5g
ししつ	9.9g
炭水化ぶつ	32.5g

《材料》 マフィンカップ 5個分

卵	50 g
さとう	18 g
牛乳	15 g
カルピス	60 g
油	40 g
ホットケーキミックス	150 g
冷とうブルーベリー	15 個

**アレルギー特定原材料:卵、乳、小麦**

## 《じゅんぴ》

- ・オーブンを170℃にあたためておく。
- ・卵と牛乳は、部屋と同じくらいの温度にする。  
(冷ぞう庫から出しておく)

## 《作り方》

- ① ボウルに卵、さとうを入れ、あわ立て器でまぜます。
- ② 牛乳、カルピスを入れてまぜます。
- ③ 油を少しずつ入れてまぜます。
- ④ ホットケーキミックスを入れて、まぜます。
- ⑤ でき上がった生地をゴムベラとスプーンを使って、マフィンカップ5個に分けて入れます。
- ⑥ ブルーベリーを3個ずつ、生地のにのせます。
- ⑦ 170℃のオーブンで18分焼きます。
- ⑧ 竹ぐしをさして、生の生地がついてこなければ完成です！！あみにのせて、冷まします。

## 《ちょこっと豆知しき》

マフィンの食べごろは、焼いた次の日です。しっとりして、よりおいしく食べることができます。今日作ったマフィンは、ほぞんりょうを使っていないのですずしい所において、早めに食べきりましょう。



## マフィンがふんわりふくらむのはどうして？

ホットケーキミックスは、小麦こ(はく力こ)をベースにして、さとうやベーキングパウダー、しお、乳せい品などからできています。これらの材料の中でも、「ベーキングパウダー」は水分とねつを加えることで炭さんガスを発生します。ホットケーキやマフィンを焼いている時に、生地がふんわりふくらむのは、この炭さんガスが発生するためです。



# カルピスと三ツ矢サイダーの2色ゼリー



カルピspannaコッタ(白い所)だけ作り、後から作ってある水色のゼリーをのせます！！



《えいようか / 1個》

エネルギー	214kcal
たんぱくしつ	4.2g
ししつ	24.1g
炭水化ぶつ	11.2g

## 《材料》 ゼリーカップ 2個分 カルピspannaコッタ(白い所)

こなゼラチン	3.5 g
水	18 g
牛乳	70 g
生クリーム	50 g
グラニューとう	20 g
カルピス	18 g

## サイダーゼリー(水色の所)

こなゼラチン	2.5 g
水	12 g
グラニューとう	2.5 g
水	30 g
レモン汁	3 g
かき氷シロップ 青	6 g
三ツ矢サイダー	40 g

**アレルギー特定原材料:乳**

## 《じゅんび》

- 水の中にこなゼラチンをふり入れて、ふやかしておく。
- 三ツ矢サイダーを部屋と同じくらいの温度にする。  
(冷ぞう庫から出しておく)

## 《作り方》 カルピspannaコッタ(白い所)

- ① ふやけたゼラチンをレンジで溶かします。  
(目安:600W 20秒)
- ② なべに牛乳、生クリーム、グラニューとうを入れて温めます。
- ③ ふつとうする前に火を止めて、  
①のゼラチン液を入れてまぜます。  
なべを氷水に当ててねつを取り、冷めたらカルピsを入れます。
- ④ ゴムベラでかきまぜて、とろみがついたら、ゼリーカップに入れて冷ぞう庫で冷やします。

## 《作り方》 サイダーゼリー(水色の所)

- ① ふやけたゼラチンをレンジで溶かします。
- ② なべに水、グラニューとうを入れてあたためて、  
①のゼラチン液を入れてまぜます。
- ③ ②にレモン汁、かき氷シロップを入れてまぜたら、なべを氷水にあててねつを取ります。
- ④ 小さめのボウルに移して、サイダーをしずかに注ぎます。炭さんがぬけないようにゴムベラで全体をそーとまぜます。
- ⑤ ラップを液体に付くように、ぴったりと貼り付けます。そのあと、冷ぞう庫で冷やします。
- ⑥ かたまったらフォークでくずしてからカルピspannaコッタの上ののせて、完成です！！