



コンビニ総菜×地場産物

コンビニやスーパーに売っているプリンを使って、簡単にマフィンが作れるレシピを紹介しつづ。使う地場産物は、愛西市名産のれんこん！すりおろしたれんこんを加えることで、ふんわり食感が生まれます。クセのない味の野菜なので、お菓子作りにも使える食材です。ぜひお試しあれ！



れんこん入りプリンマフィン



《材料》（直径6cmカップ3個分）

- ・プリン 1個（70g）
- ・バター（サラダ油でも可） 20g
- ・れんこん 30g
- ・ホットケーキミックス 70g
- ・牛乳（水でも可） 大さじ1

★ホットケーキミックスが無い場合

- ・薄力粉 55g
- ・砂糖 12g
- ・ベーキングパウダー 3g

合計 70g

この割合で混ぜると替わりになります！

《作り方》

- ① れんこんは皮をむき、すりおろしておく。
※ステンレスなど金属のおろし器を使うと茶色に変色しやすいので、セラミックやプラスチックのおろし器がオススメ！春のれんこんは特に茶色くなりやすいそうです。
- ② ボウルにプリンを入れ、泡立て器でよく混ぜてなめらかにする。
- ③ ①のれんこん、溶かしたバター、牛乳を加え、さらに混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスを加え、さらに混ぜる。クリーム状になったら生地が完成。
- ⑤ カップに等分して入れ、180℃に予熱したオーブンで15分焼く。竹串を刺してみて、生の生地がついてこなければ出来上がり！

★ポイント★

- ・オーブンが無い場合は、レンジでもOK！
500Wで1分程度加熱すれば、蒸しパン風に仕上がります。（火の通り具合を確認して、時間は調整してください）



- * プリンはそのまま食べてもおいしいですが、卵・牛乳・砂糖などお菓子作りに必要な材料が入っているので、さまざまなお菓子にアレンジできます。
- * れんこんには食物繊維がたっぷり！食物繊維は排便をスムーズにしておなかの中をキレイにしてくれたり、肥満を予防してくれたり健康によい効果がたくさん！野菜不足の解消にも役立つおやつです。