



～贈り物～ 麻生便

お茶会

2020 - 4

— 麻生北見病院栄養科 —

ひと足先に、春満開！！

AZABU RECIPE

桜カップケーキ 5個分

【カップケーキ】

バター	55g
グラニュー糖	40g
卵	50g
牛乳	35cc
小麦粉	75g
ベーキングパウダー	3g
桜葉パウダー	適量
白あん	50g

【デコレーション】

生クリーム	50g
砂糖	5g
桜花パウダー	適量
桜花塩漬け	適量
ピスタチオ	適量

- ①ボウルに、常温に戻したバター、グラニュー糖を入れミキサーでよく混ぜる。
- ②①に溶いた卵、牛乳を2～3回にわけて加え、都度よく混ぜ、ふるったAを加えミキサーでしっかりと混ぜる。
- ③カップに②の生地を入れ、白あんを10gずつ丸め入れる。
- ④170℃で予熱したオーブンで20分焼き、焼いたら冷ます。
- ⑤ボウルに生クリーム、砂糖を入れ、ミキサーでしっかり泡立てる。ピンとツノが立つくらいに泡だったら桜花パウダーを加えてさらに混ぜる。
- ⑥カップケーキの上に⑤を絞り、桜花塩漬け、ピスタチオ飾る。

※事前準備

- ・バターは常温に戻しておく。
- ・小麦粉、ベーキングパウダー、桜葉パウダーをあわせふるっておく。
- ・桜花塩漬けは、塩抜きし水気を取り600Wのレンジで2分程加熱しておく。
- ・オーブン170℃に予熱しておく。

桜カップケーキ

栄養価<1個分>

エネルギー	247kcal
たんぱく質	3.9g



担当者
より
ひとこと

春の風物詩、桜の花の塩漬け
桜茶・桜ご飯・桜スイーツ…
色もきれいで心がふんわり華や
ぎます。
桜花塩漬けは、料理やお菓子の
彩りとして使うと、一気にテー
ブルに春が訪れます。この季節
ならではのカップケーキ…ご自宅
で楽しんでみませんか？

