

レシピ③⑧



k3c1miru • フォローする



k3c1miru ★みかんマドレーヌ 【8個分(直径6cmマドレーヌ型)】

- ・みかん2個(200g)
- ・薄力粉100g
- ・溶かしバター(無塩)100g
- ・卵2個
- ・はちみつ大さじ1
- ・砂糖50g
- ・ベーキングパウダー小さじ1/2

作り方

- 1 みかんを1個分皮ごと薄く切り、4等分に切って皮を取り除く。
- 2 残りのみかんを半分に切って果汁をしぼる。
- 3 鍋にみかんの果汁を入れて中火で混ぜながら熱し、1/2量になったら弱火にしてはちみつを加えて混ぜ、火からおろして冷まし、はちみつみかん液を作る。
- 4 ボウルに卵、砂糖を入れて混ぜ、はちみつみかん液を加えて混ぜる。
- 5 ボウルに薄力粉とベーキングパウダーをふるって加えて混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で1時間冷やす。
- 6 カップ(型)に生地を入れ、みかんをのせる。天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで12～15分焼く。

作成：島原翔南高校3年C班

#南島原みかん #みかんマドレーヌ

編集済み・2日前



keita198310311301、その他が「いいね！」しました

4日前



コメントを追加...

投稿する



k3c1miru • フォローする

...

レシピ 39



k3c1miru ★みごとみかんのロールケーキ

・みかん(Sサイズ)10個

☆スポンジケーキ

- ・卵2個
- ・グラニュー糖大さじ3
- ・ホットケーキミックス大さじ5
- ・牛乳小さじ1
- ・サラダ油小さじ1

★ヨーグルトホイップ

- ・ヨーグルト[無糖]100g
- ・生クリーム100cc
- ・グラニュー糖大さじ1
- ・仕上げ
- ・粉砂糖適量

【作り方】

1 《下準備》ボウルにざる、キッチンペーパーをのせてヨーグルトを入れる。ラップをして冷蔵庫で1晩おいて水切りをする(水切りヨーグルト)。クッキングシートで25×25cmの型を作り、天板に敷く。オーブンを180℃に予熱する。
ポイント 水切りヨーグルトの重量の目安は50gです。

2 みかんは皮をむいて、白い筋を取り除く。上下1cm幅を切り、ざるに入れてゴムベラなどでおさえながら大さじ1程の果汁をしぼる。

3 【スポンジケーキ】ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで卵白のコシが切れるまで混ぜる。グラニュー糖を少しずつ加えてその都度混ぜ、白くもったりとするまで泡立てる。ホットケーキミックスをふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。牛乳、サラダ油を加えて切るように混ぜ合わせる。

4 クッキングシートを敷いた天板に3を流し入れ、表面を平らにならず。天板ごと5cmの高さから2～3回程落とす。180℃に予熱したオーブンで10分程焼き色がつくまで焼く。取り出して天板ごと5cmの高さから1回落とす。粗熱をとる。

5 【ヨーグルトホイップ】ボウルに水切りヨーグルト、生クリーム、グラニュー糖を入れて混ぜ、やわらかいツノが立つまで泡立てる。

6 まな板にラップを敷き、スポンジケーキの焼き色がついた面を下にしてのせる。クッキングシートをはがし、みかんのしぼり汁を表面にぬる。

7 ヨーグルトホイップを薄くぬり、手前に残りのみかんを隙間なく並べる。手前から巻いてラップで包み、冷蔵庫で1時間以上冷やす。

8 ラップをはがし、食べやすい大きさに切る。粉砂糖をふる。

作成：島原翔南高校3年C班

#南島原みかん #みかんロールケーキ

編集済み・2日前



k3c1miru • フォローする



k3c1miru ★ジューシーみかんいなり寿司（16個分）

米 2 合
みかん果汁 1 0 0 cc
砂糖 2 0 g
塩 小さじ 3/4
いなり 市販 2 袋

- 1 炊飯器のすし飯モードでご飯を炊く。
- 2 みかん果汁、砂糖、塩を混ぜ合わせ酢をつくっておく。
- 3 ご飯に数回に分けて、かけ、まぜる。
- 4 いなり油揚げの中に3をつめる。

#南島原みかん #みかんいなり

4日前



..yumenosekai_、その他が「いいね！」しました

4日前



コメントを追加...

投稿する



k3c1miru • フォローする



k3c1miru ★みかんパイ

みかん 2個

クリームチーズ 40g

餃子の皮 10枚

水 適量

サラダ油 適量

粉糖 適量

作り方

- 1 オレンジの皮をむき、小房から果肉を取り出します。
大きいものは半分に切ります。
- 2 餃子の皮に1とクリームチーズをのせて包み水を付けて閉じます。
- 3 フライパンの底から1センチの高さになるようにサラダ油を入れ、揚焼きにします。
- 4 全体に焼き色がついたら油をきります。
- 5 お皿に盛り付け、粉糖をかけます。

作成：島原翔南高校3年C班

#南島原みかん #みかんパイ

編集済み・2日前



..yumenosekai..、その他が「いいね！」しました

4日前



コメントを追加...

投稿する



k3c1miru • フォローする



k3c1miru ★みかん大福

みかんSサイズ 2個
こしあん(あれば白あん) 80g
白玉粉 60g
上白糖 30g
水 100ml
かたくり粉 適量

- 1 みかんの皮を剥き、白い筋をきれいに取り2等分する。
- 2 こしあんを4等分にして、みかんを包む。
- 3 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖を入れて混ぜ、少しずつ水を注いでべらで混ぜる。
- 4 ラップをふんわりかけ、レンジ500W 1分10秒加熱。手早く混ぜる
もう一度ラップをかけレンジ500W 1分10秒
- 5 片栗粉をひいたパットに求肥を4等分して広げ、きれいに包んだら完成。

#南島原みかん #みかん大福

編集済み・4日前



..yumenosekai..、その他が「いいね！」しました

4日前



コメントを追加...

投稿する

レシピ④3



h.roko.loco • フォローする

...



h.roko.loco 🍊みかんレシピコンテストに応募中🍊

#南島原みかん

🍊みかんジャム🍊
レンジで簡単うまうま🍯❤️

(材料)

- みかんの果肉(100 g)
- 砂糖(10~20 g)
- レモン果汁(3 g くらい)

(作り方)

① 耐熱容器に■の材料を入れて、ラップはせずに加熱し、好みのかたさまで煮詰めたら出来上がり🌟

❖ 600wのレンジで20分→10分5分→5分、、、という感じで様子を見ながら加熱。みかんの水分等で加熱時間が変わります。

❖ 砂糖とレモン果汁はお好みで調整してくださいね♪

♥トーストにバターとジャムを塗っても美味しい♥

♥柔らかいパンに、クリームチーズとジャムをはさんでも♥

友人に募集を教えてもらって
みかんを使ったレシピに応募してみます🍊

編集済み・3日前



the.star.sads.mihoko、その他が「いいね！」しました

6日前



コメントを追加...

投稿する



h.roko.loco • フォローする

... レシピ④④



h.roko.loco 😊みかんレシピコンテストに応募中😊

#南島原みかん

🍊レンジで簡単みかんジャム 🍊
🍊de カップケーキ 🍊

♥一般的な、柔らかくしたバターに砂糖を入れてすり混ぜて、
常温に戻した卵を溶いて分離しないように少しずつ加えて、
ってカップケーキ

ズボラな私にはめんどい😓

溶かしバター+砂糖+卵液だと、ホットケーキみたいな作り方で
いけるから簡単deうまうま😊♪

♥ホットケーキミックスではなく、薄力粉+ベーキングパウダー
でも出来ます♪

(材料) 耐熱カップ❖深型6号の型10個分❖

- ホットケーキミックス(100g)
- バター(100g)
- 砂糖(20g くらい)
- 卵(2個)
- みかんジャム(40g くらい)

(作り方)

- ① 大きめのボウルにホットケーキミックスを入れて、ダマがなくなるまで泡立て器でかき混ぜる。
- ② バターを耐熱容器に入れ、600wのレンジで30~40秒加熱して溶かす。
- ③ ②に砂糖と卵とジャムを加えて、泡立て器でかき混ぜる。
- ④ ①のホットケーキミックスに③を加えて、ゴムベラでさっと混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に④の生地を移し入れ、型を持ち上げて3回くらいトントンする。(空気を抜くため。)
- ⑥ 予熱しておいた180℃のオーブンで12~15分程焼く。



tomor

6日前



❖ シリコン製の型に、オープン可のカップを入れて焼いています。

❖ オープンの温度と焼き時間は、お使いのオーブンに合わせて調整してください。

⑦ 焼き上がったら網の上に出す。

♥ 焼き立てホヤホヤも美味♥

ですが

♥ 冷ましてから保存容器に入れて(乾燥させないように)、翌日に
たべる方がケーキがしっとり落ち着いてオススメです♥♥

#南島原みかん



keita198310311301 • フォローする

...



keita198310311301 今日はちょっぴりお祝い事があったので、夕食はいつもより、工夫してみました🍷

【オレンジソースでさっぱりポークソテー🍊】

ちょっと冒険して、お肉料理に家にたくさんあったみかんを使ってみました🍷

《材料》3人分
ゼラチン 1袋
熱湯 250 cc
コンソメ 1個
みかんの絞り汁 1個分
みかん 1個
とんかつ用豚肉 3枚

《作り方》

- ① ゼラチンを熱湯で溶かす。
- ② そこへコンソメを加えて、溶かし固める。
- ③ 固まったら刻む。
- ④ ③にみかんの絞り汁を加える。
- ⑤ もう1個のみかんは皮をむき、輪切りにする。
- ⑥ ⑤の半分は薄皮を外し、荒く刻んで④に加えて、ジュレソースにする。
- ⑦ 塩コショウをして、薄く米粉をまぶした豚肉を、フライパンにバターとオリーブオイルを入れて、ソテーする。
- ⑧ 豚肉が両面焼けたらフライパンから取り出し、そのフライパンで、残りの輪切りにしたみかんを両面さっとソテーして、豚肉に乗せ、みかんジュレソースをたっぷりかけて完成！

みかんの甘酸っぱさで、豚肉もさっぱり爽やかにいただきました🍷

🍷 🍷 🍷



kaoponkaoponkaopon、その他が「いいね！」しました

6日前



コメントを追加...

投稿する



food_cook68 • フォローする

... レシピ④6



food_cook68 🍊みかんパウンドケーキ🍊

◎材料◎

南島原みかん 2個
ホットケーキミックス 200g
卵 1個
チョコレート 40g
ヨーグルト 大さじ3
砂糖 大さじ2
バター 70g
サラダ油 20g
南島原ブロッコリー 20g

- ①みかん1個分とブロッコリー、チョコレートを細かくきざむ
- ②卵とバター、サラダ油、砂糖、ヨーグルトを混ぜる
- ③ホットケーキミックスを3回に分けて加えて混ぜる
- ④①を加えて混ぜる
- ⑤オーブンシートを敷いたパウンド型に生地を流し入れる
- ⑥みかん1個分をスライスして上に飾る
- ⑦180℃予熱したオーブンで25分焼く

娘と一緒にやっ作り♪

香りがよく粒が柔らかい南島原のみかんと、甘みがあり緑色の濃い南島原のブロッコリーを使用しました。
ブロッコリーをケーキに入れるのは初めてでしたが、彩りも良くなるし、ビタミンCもたくさんとれると思いチャレンジ👩🏻子
供たちも喜んで食べてくれました🍊

#南島原みかん #みかん
#長崎 #南島原ブロッコリー
#クッキング #cooking
#cookingram #料理
#料理好きな人と繋がりたい
#料理記録 #子どもと料理

編集済み・6日前



ponkaopon、その他が「いいね!」しました

ントを追加...





yyumenosekai • フォローする

...



yumenosekai 南島原みかんを使ったアレンジご飯を作ってみました🍊
「南島原みかん香る蒸し鶏」です🌟
たくさんの野菜の皮と玉ねぎ、みかんの皮、りんごの皮そしてみかんの絞り汁、お塩で野菜床を作り、その中に鶏肉を漬け味を染み込ませて蒸しました😊
野菜床は、野菜のくずですぐにできるので、ぜひ、作ってみてください😊そして、そこに南島原みかんが加わり、とっても香りがよく、美味しくなりました😊

[材料]

鶏もも肉 1枚

a 玉ねぎ 半分

にんにく 4片

生姜 20g

昆布 10cmくらい(水に戻したもの)

野菜のくず (人参の皮、大根の皮、ブロッコリーの芯など)60gほど

セロリ 20g

b りんごの皮1個分

みかんの皮 2個分

玉ねぎの皮 1個分

長ネギ 青いところ 1本分

塩 40g

[作り方]

①aをブレンダーに入れて、細かめのみじん切りにする。

②1にbを加えて混ぜるこれで野菜床が出来上がり。

③野菜床を一晚冷蔵庫で寝かせる。

④次の日野菜床にモモ肉を入れて、野菜で覆う。

⑤30分~1時間ほど漬けておく。

⑥モモ肉を野菜床から取り出して、さっと水で洗い流し、くるくる丸めて、ラップで包む。

⑦さらにアルミホイルで包む。

⑧蒸し器で、40分ほど蒸す。

⑨蒸し終わったら、氷水で20分ほど冷やして、鶏肉から出た肉汁もゼラチン状に固める。

⑩薄くスライスしてその上にみかんの皮の細切りを飾って出来上がり。

#南島原みかん

#南島原

#長崎

#みかんレシピ

#レシピコンテスト

1週間前





connysweets • フォローする

...



connysweets みかんのおいしさ詰め込みソーダ🍊
ギュッと甘くて、キュンとする酸味がおいしいソーダです🍹

材料（2杯分）
南島原みかん 5個
はちみつ 50g
レモン汁 少々
炭酸水 適量

①皮をむいて小房を半分に切ったみかん3個とはちみつを小鍋に入れ、弱火でぐつぐつ煮る。はちみつが溶けて透明感のある液体になったら皮を濾してレモン汁を加えて冷ます。
②グラスに氷を入れ、冷ました①とソーダを注ぎ、残りのみかん2個も小房を半分に切って入れ完成！

#南島原みかん

編集済み・1週間前



minamikan.373、その他が「いいね！」しました

1月 23



コメントを追加...

投稿する



otafuku935 · フォローする

...



otafuku935 🍊みかんが美味しい🍊

こたつみかん🍊をしたいですが
こたつがないので、ヒーターの前に座ってみかん🍊
食べてます🌟

南島原の大自然🌟で育ったみかんを使った簡単レシピ！
2つご紹介♡

レシピとは言えない..
簡単すぎる、みかんアレンジですね🍊

①『みかん野菜サラダ🥗』

◎材料◎

ベビーリーフや、レタス🥬 トマト🍅
ブロッコリー🥦 モッツァレラチーズ🧀
みかん一個🍊、きゅうり🥒

◎作り方◎

野菜をカットし、盛り付ける。
みかんを横にスライスし、飾り付け、完成！



toyo

1月 23



投稿する



otafuku935 • フォローする

...

レシピ⑤0



otafuku935 🍊みかんが美味しい🍊

こたつみかん🍊をしたいですが
こたつがないので、ヒーターの前に座ってみかん🍊
食べてます🍊🌟

南島原の大自然🌟で育ったみかんを使った簡単レシピ！
2つご紹介🍊

レシピとは言えない…
簡単すぎる、みかんアレンジですね🍊

🍊-----🍊

①『みかん野菜サラダ🥗』

◎材料◎

ペピーリーフや、レタス🥬トマト🍅
ブロッコリー🥦モッツアレラチーズ🧀
みかん一個🍊、きゅうり🥒

◎作り方◎

野菜をカットし、盛り付ける。
みかんを横にスライスし、飾り付け、完成！

②『みかんパン』

◎材料◎

ミニコッペパン、ホイップクリーム、みかん一個

◎作り方◎

パンに、縦スリットを入れ、ホイップクリームを
絞る。みかんを横にスライスし、2つずつちぎると
自然とハートの形になり、かわいいです🍊
みかんを乗せて完成🌟

🍊-----🍊

#みかん#みかんレシピ#南島原みかん

#長崎#南島原#国産#健康

#ビタミン#手作りおやつ#おやつ



to
1月





otafuku935 • フォローする

...

レシピ 5 1



otafuku935 島原みかんレシピ🍊

みかん侍を探したけども
なかなか出逢えず..
ゆめタウンで販売会があったことを知り見に行っただけど出逢い
そこね🙇

でも、南島原市のみかん🍊を買いました🍊

南島原の大自然🌟太陽の恵みを受けて育った
甘いみかん🍊大好きです😊
美容と健康の味方🍊みかん🍊

#南島原みかん で、#蒸しパン を
作りました♪

ほんわり、優しい香りとみかんの甘さで
ちいおたふくちゃんも、パクパク😊

小さいお子様に、おすすめのおやつです♡

🍊みかnde蒸しパン🍊

◎材料 約8個分◎

薄力粉 100g

卵 1個

きび砂糖 40-50g お好みで♡

みかん1個🍊搾り汁+水 100ml

米油 大さじ2

ベーキングパウダー 大さじ1/2

お好みで、レーズンやさつま芋を入れたらgood♡

◎作り方◎

※蒸し器の蓋にさらしタオルを巻いておきます。

①ボウルに卵ときび砂糖を入れ、混ぜ合わせる。

②みかんを一個搾り、水を足して100mlにし
米油と一緒に1に加えて混ぜ合わせます。

③薄力粉と、ベーキングパウダーをふるい入れて
混ぜ合わせたらアルミカップなどの型に入れる。

④蒸気の上った蒸し器に入れ中火で20分
蒸したら完成です♡





myu_uym_myu • フォローする

myu_uym_myu CMを見たので投稿してみました。

毎年色んなところからみかんをもらってよく作っているレシピです。

🍊料理名🍊
みかんのシフォンケーキ

100均シフォンケーキ型15cm 1個分

【材料】
○みかん皮
・みかん 2個
・砂糖 大さじ1
・水 大さじ1

○メレンゲ
・卵白 3個分
・砂糖 60g
・塩 ひとつまみ

○生地
・卵黄 3個分
・サラダ油 40g
・みかんの搾り汁 60g
・薄力粉 60g

【レシピ】

1. みかんに塩（分量外）をまぶして擦り水で洗い流し水気をとる。
2. 皮を剥いて、ヘタを取り除く。
剥いた皮を2、3ミリのみじん切りにする。
3. 耐熱容器にみじん切にしたみかんの皮、砂糖大さじ1、水大さじ1を入れて混ぜずにラップをしてレンジで600W1分加熱する。
レンジから取り出して混ぜてもう一度熱し、冷ましておく。
（写真3枚目）
4. みかんの実の部分はジューサーで果汁にし薄皮をザルなどで濾しておく。
5. ボウルに卵黄3個をホイッパーでとろとろするまで混ぜる。

6. 混ぜた卵黄にサラダ油40gを入れてしっかり混ぜ合わせる。
順に
・絞った果汁60g
・薄力粉60g（ふるって入れる）
・先にレンチンしていたみかんの皮
混ぜていく。

7. 別のボウルに卵白3個分と塩ひとつまみをいれ、電動ホイッパーで混ぜ砂糖を3回に分け入れながらメレンゲを作る。
（写真4枚目）

8. 6のボウルにメレンゲ3分の1を入れホイッパーで混ぜる。
次にゴムベラで持ち替えて残りのメレンゲを入れ気泡を潰さないように下からすくい上げるように混ぜる。

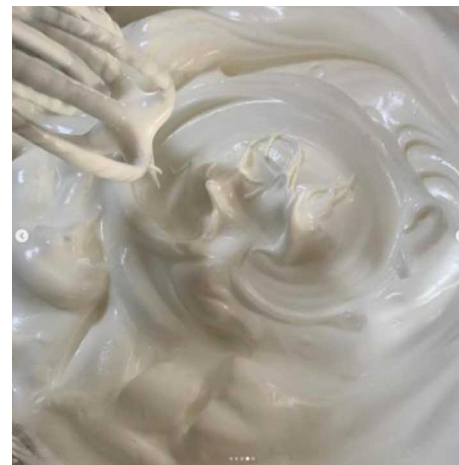
9. シフォンケーキ型に高い位置から流し込み180℃に加熱しておいたオーブンで30～35分焼く。
竹串を指して生地が付いてこなかったらオーブン取り出す。
取り出す時に一度縮み防止で落としてショックを与えて、瓶や皿の上に逆さまにして置いておく。（写真5枚目）

冷めたら出来上がり🍊

断面図が汚いのは気にしないでください(T-T)
（写真2枚目）

残ったみかんの搾り汁や薄皮はカレーに入れると美味しくいただけます(・∀・)

みかんのヘタ以外を全部使ったレシピでした。（カレーにも使った場合...）





momo_a_km • フォローする

... レシピ 5 3



momo_a_km 息子とケーキ作り ✨

南島原の知り合いからたくさん南島原みかんの温州みかんをいただいたので、
みかんシロップ漬けを作って、
間にもたくさん入れました ✨

重曹入れて煮たら薄皮も綺麗に取れました ✨

子供と時短で作ったので、
レシピというほどはないですが 🍷

《レシピ》

《みかんのシロップ漬け》

(薄皮処理)

#南島原みかん はたつぷりの水に重曹小さじ1から2入れて茹でた後、冷たい水で薄皮をはぐときれいに剥けます。

その後みかんをシロップ漬けにします

(シロップ煮)

砂糖80グラム、レモン汁小さじ1水150 CC

すべてを鍋に入れ、その後薄皮を取ったみかんを入れ、軽く煮詰めとろみが出たらあら熱を取って後は冷蔵庫で保管できます。

《スコップケーキ》

冷凍スポンジ4枚

生クリーム250ml

粉糖大さじ3杯

はちみつ大さじ1杯

みかんのシロップ適量

好きなフルーツ

今回は桃とバナナ以外は全部島原半島のもの 🍷

🍷生クリームは粉糖、はちみつを入れてツノが立つまで泡立てホイップをつくります！

生クリームを冷凍庫で10分ほど冷やしておくと、すぐツノが立ちますよ！

🍷スポンジに、みかんのシロップを塗って、生クリーム、好きな果物

生クリーム。スポンジと層にしてかさなねいきます！

今回はスコップケーキにしましたが、スクウェアケーキや、ホールのケーキ好きな形でいいと思います ✨是非作ってみてくださいね！

スコップケーキは小さいお子さんと作るのにはとてもおすすめです！

#南島原みかん

編集済み・1週間前

レシピ 5 4



nikomalu25 ・ フォローする

...



nikomalu25 メニュー名 みかん丸ごと小鉢

材料 (2個分)

- ・みかん1個
- ・キャベツ3枚
- ・大根2cm
- ・人参1cm
- ・板かまぼこ1/3本
- ・塩少々

- ★レモン汁小1
- ★ママレード小1
- ★みかん1/2個分のしぼり汁約大2

#南島原みかん

レシピ

①みかんを横半分に切り、中身を取り出し器にする

②1/2個分は、一つ一つふさをばらす

③1/2個分は果汁を絞る

④キャベツ、大根、人参を千切りにして10分おき、しぼる

⑤④と★の合わせ果汁②のふさのみかん、いたかまぼこを混ぜ合わせる

⑥みかんの器に分け入れる

#南島原みかん

1週間前



minamikan.373、その他が「いいね！」しました

1月 21



コメントを追加...

投稿する



yumenosekai ・ フォローする

...



yumenosekai 今日は長崎ケーゼと南島原みかんをしようして、名付けて「南島原みかんと長崎ケーゼの相性ばりいいポテトサラダ」を作ってみました😊
いつもポテトサラダに何かしらの果物を入れているんですが、今日は長崎県の南島原市で栽培されているみかんを入れてみました😊
一般的にはリンゴを入れる方が多いと思いますが、みかんの皮を入れることにより、爽やかになります!!
食べてびっくりの美味しいコンビです♥
私はみかんを剥いて、ちょっと皮がぱりとなった頃にポテトサラダを乗せて食べるのが大好きです!!
ぜひ、いつものポテトサラダに、南島原みかんを仲間入りさせてみてください!!

✧南島原みかんと長崎ケーゼ相性ばりいいポテトサラダの作り方✧

[材料]

ジャガイモ 中2個
きゅうり 1個
長崎ケーゼ 50g
南島原みかん 1/4個(外皮も使用)
塩コショウ 少々
マヨネーズ 適量

[作り方]

- 1.じゃがいもを茹でる
- 2.きゅうりは薄くスライスして塩揉み
- 3.長崎ケーゼをサイコロ状にカット
- 4.茹で上がったじゃがいもをつぶし、塩揉みしたきゅうりを絞って加えて、3を加える。
- 5.マヨネーズをまぶし、南島原みかんの外皮を細切りして混ぜる。
- 6.お皿に、みかんを3粒ほど飾り、ポテトサラダをよそおう🍊

...
...
...



toyoolive、その他が「いいね！」しました

1月20



コメントを追加...

投稿する



harukibou 【炊飯器でラクラク】
『かぼす香るヨーグルトチーズケーキ』

新鮮なかぼすとヨーグルトとクリームチーズでめっちゃ簡単に美味しい爽やかなチーズケーキを作りました🍋🍰

華やかで美味しいので、日常のおやつはもちろんですが、クリスマスパーティにぴったりのスイーツです🎄

いつもお世話になっている家族に感謝の気持ちをこめて作りました🍋🍰

レシピは、以下の通りです。

〈材料(1人前)〉

・米粉	大さじ3
・かぼす	1個
・上白糖	大さじ3
・卵	1個
・牛乳	大さじ1
・ヨーグルト	350g
・クリームチーズ	大さじ2
・オリーブオイル	大さじ2
・ペパーミント	お好み

〈作り方〉

- ① かぼすを半分に切る。
- ② 米粉、上白糖、卵、牛乳、ヨーグルト、クリームチーズをミキサーに入れる。カットしたかぼすを半分ミキサーの中に絞り入れる。ミキサーをかける。
- ③ オリーブオイルをキッチンペーパーにしみこませ、生地がくっつきにくくなるように炊飯器の内釜にオリーブオイルをぬる。
- ④ ②の生地を流し入れる。
- ⑤ 炊飯器のスイッチを押す。
- ⑥ 火が通っていたらオッケー。かぼすの半分をスライスしてペパーミントと一緒に盛り付ける。

※冷蔵庫で冷やすとさらに美味しくなります♥

ペパーミントは、家庭菜園です🌿

家族は、『かぼすがレモンみたいに爽やかでアクセントになっている。美味しい。米粉が入っているからいつもとは食感がちがうね♥』と喜んでいました。

それを見て私も嬉しくなりました♪
米粉がはいると、もちもちして美味しいですね。

コーヒーと『かぼす香るヨーグルトチーズケーキ』でうちカフェを楽しみました🍋🍰