

伝えよう
繋げよう
かあちゃんの味

つくってんまい
たべてんまい
おいしいでえ



JA香川県
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。
その中から1品ずつご紹介していきます。

やさしい甘さがおいしい

ベジマフィン（アスパラガス）



材料[4人分]

さぬきめざめ(アスパラガス) …… 75g
豆乳 …… 大さじ1
メープルシロップ …… 10g
卵 …… 1個
きび糖・米油 …… 各35g
米粉 …… 60g
ベーキングパウダー …… 2.5g

飾り用

アスパラガスの穂先 …… 適量
A 水 …… 150ml
塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 小さじ1

作り方

- ①アスパラガスは皮のかたい部分をむき、5cm幅に切って鍋に入れ、少量の塩(分量外)、アスパラガスがかぶる程度の水を入れ火にかけやわらかくなるまで煮る。
- ②①と豆乳をミキサーでよく攪拌する。メープルシロップを加える。
- ③ボウルに卵を割り入れきび糖と米油を加えてもったりするまで混ぜる。
- ④分量の半分の米粉を少しずつ加えて混ぜ、②を加えてよく混ぜる。
- ⑤残りの米粉とベーキングパウダーを一緒にふるい入れ混ぜる。
- ⑥型に⑤の生地を入れ、170℃のオーブンで20～25分焼く。Aでグラッセにした飾り用のアスパラガスをのせる。

ポイント

アスパラガスは生地には根元を使い、飾りに穂先を使うのがおすすめです。