



# COOK&COOKING



泉崎中央公民館

## 10月のお料理

A カボチャのマフィン

B シーフード クリームスープ ペンネ

マフィン8個分

- A 1 バター50g溶かす 砂糖75g 混ぜる  
2 卵1個+牛乳=100cc 出来れば室温  
3 薄力粉100g ベーキングパウダー小さじ1 一緒にふるう  
4 カボチャ100g はちみつ 大さじ1

カボチャは皮付きのまま1cmの角切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ  
電子レンジで約3分加熱する。熱いうちにハチミツをからめる

1から順番にホイッパーで混ぜる 粉はゴムベラで!

マフィン型に入れて余熱済のオーブン190度20分位焼く

- B 玉ねぎ半分スライス 人参小半分みじんぎり 粉大さじ1  
牛乳1リットル ムール貝 あさり エビ など

野菜をオリーブオイルで炒め、粉をふりかけ、  
更に軽く炒める。色が付かない様に弱火~中火で  
牛乳200ccを入れて煮て沸騰したら残りを入れる  
そこにシーフードを入れ煮る 塩は貝が開いた後に入れる

ペンネは一人70g平行して10分茹でる  
その後スープに入れ2分程煮る