



食品ロス削減量
一人前あたり



Apple Rose Grape Muffin

【材料（5人分）】

〈直径8cmのマフィンカップ〉

ホットケーキミックス	150 g
豆乳	大さじ2
溶き卵	2個
砂糖	80g
無塩バター	120g

〈ブドウジャム〉

ブドウ	300 g
砂糖	80 g
レモン果汁	大さじ1

【作り方】

〈直径8cmのマフィンカップ〉

- 1.ボウルに無塩バターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加え、白っぽくふんわりするまで混ぜる。
- 2.溶き卵を3回に分けて加えて混ぜる。
- 3.豆乳、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- 4.型に生地を入れ、170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

〈ブドウジャム〉

- 1.ブドウはきれいに洗い、ひと粒ずつつぶす。
(10粒ほどつぶさずに置いておく)
- 2.鍋に1を入れて砂糖をまぶす。
- 3.そのまま15分ほど置いてなじませる。
- 4.弱火にかけ時々ヘラで混ぜ、煮立ってアクが出たらすくい取り、さらに5分ほど煮る。
- 5.とろみが出たらレモン果汁を加える。
- 6.中火にして5分ほど煮る。

つづく



🍴🍷 Apple Rose Grape Muffin

【材料（5人分）】

〈Apple Rose〉

リンゴ（皮付き） 1.5個

【作り方】

〈Apple Rose〉

- 1.リンゴを4等分にし、できるだけ薄く切る。
- 2.1を900Wで2分温める。
- 3.バラの形になるようリンゴを巻き、バラを作る。
4. マフィンの膨らんだ部分を包丁で切り、バラをのせる。
- 5.余ったブドウを縦に切り4等分し、バラの周りにトッピングする。

Point!

**ブドウは1房まるごと、皮も使っているため、栄養豊富！
リンゴも皮ごと使い、バラのデコレーションに！
使える部分を全て使うことで食品ロスを削減！**