

## マフィン

【食材料】6個分

【生地】

ビーツ(加熱・すりおろし)	60g (約 1/2 個)
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ2(8g)
無塩バター	60g
グラニュー糖又はきび砂糖	50g
卵	1個
牛乳	大さじ1

【生地に入れる食材】

くるみ	10g
板チョコレート	1/3 枚
水煮ビーツ	15g



【作り方】

【ビーツの下処理】

- ①ビーツは皮を付いたまま鍋に入れかぶる位の水を入れ火がとおるまで煮る(圧力なべでも可)
- ②茹で上がったら 60g のビーツは皮を剥き、すりおろす。  
生地に入れる用の 15g のビーツは 5 ミリ角に切っておく。

【生地作り方】

- ①バターと卵は常温に戻しておく、180℃余熱でオーブンを温めておく。
- ②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかけておく。
- ③別のボウルに、バターに 2-3 回砂糖分けて混ぜてクリーム状になるまで練り、  
白っぽくふんわりするまでよく擦り混ぜる。
- ④溶き卵を少しずつ加え均一になるまで混ぜ合わせる。
- ⑤すりおろしたビーツを加える。
- ⑥②の粉の半分加えゴムベラで切るようにさっくり混ぜる。  
牛乳と残りの粉ものを加え、カットしたビーツとくるみとチョコも加えて  
粉っぽさがなくなるまで手早く混ぜる。
- ⑦マフィン型に注いで、180℃で 20-25 分焼きます。

## 3色白玉団子（白・ピンク・みどり）



白・・・白玉粉

ピンク・・・お好みの色のビーツ煮汁又はすりおろしたビーツを加えて白玉粉と混ぜる

みどり・・・お好みの色の抹茶を少量のお湯で溶きみどり白玉を作る

トッピングでゆで小豆缶

## ドレッシング

### 【食材料】

ビーツ	50g
オリーブ油	大さじ3
酢	大さじ1.5
塩	小さじ1/4
あれば粒マスタード	小さじ2



### 【作り方】

- ①煮たビーツと煮汁とオリーブ油、酢、塩、あれば粒マスタードを入れてミキサーかハンドミキサーで攪拌させる。

# ピンクのポテサラ

【食材】 6人分

ベーコン 12枚

じゃがいも 6個 (900g)

ビーツ 300g

玉ねぎ 1/2個

マヨネーズ 大さじ6

塩 小さじ1/2

こしょう 少々



【作り方】

- ①じゃがいもは皮を剥いて大きめにカットして耐熱容器にいれレンジで6分ほど加熱する。  
または水からゆでて皮を剥きマッシャーで潰す。
- ②玉ねぎはスライスしておく。ベーコンは1cm幅に切りフライパンで炒める。  
水煮ビーツを1cm角に切る。
- ③ボウルに食材を入れて、調味料も加えて混ぜ合わせる。