

親子で作ってみよう

旬の食材を味わう

本庄お手軽レシピ



ハロウィンのお菓子にもぴったり

米粉でしっとりかぼちゃケーキ

〈材料〉(パウンド型1個分)

かぼちゃ(皮と種をとったもの) …200g

きび砂糖(三温糖でも可) …70g

米粉…100g

豆乳(牛乳でも可) …大さじ2

卵…2個

ベーキングパウダー…5g

アーモンド(飾り用) …少々



〈下準備〉

・パウンド型にオーブンシートを敷いておく(油をひいてもOK)。

※今回は使い捨てのパウンド型を使用。

・オーブンを170℃に余熱しておく。

〈作り方〉

①かぼちゃを4~5cmに切って耐熱皿にのせ、ラップをしてレンジで4~5分柔らかくなるまで加熱し、マッシャーでつぶす。トッピング用のかぼちゃは1cm角に切り、レンジで2分加熱する。

②ボウルに卵を割り入れ、砂糖、豆乳を入れて

泡立て器でよく混ぜる。

③①と②を合わせ、かぼちゃがなめらかになったら、米粉、ベーキングパウダーを加えてゴムべらでさっと混ぜる。

④生地を型にいれてゴムべらで表面をならし、トッピング用のかぼちゃやアーモンドを飾る。

⑤余熱しておいたオーブンで40分程度焼いたらできあがり。一晩置くとさらにしっとり♪カップケーキにしても可愛いですね!

Instagramでレシピ公開

★農政課 ☎ 1177



広報アンケート

読んで答えてプレゼントGET!

今月のプレゼント

映画「たった一度の歌」劇中歌
「永遠の川」CD 5名



映画「たった一度の歌」東京公開上映(アクアシティお台場)を記念して、TBSテレビ「ひるおび」7月のエンディングテーマ曲として流れた劇中曲「永遠の川」(週間販売ランキング8位)CDをプレゼント。

▶映画上映情報

高崎市、伊勢崎市での上映が決定!

シネマテークたかさき(高崎市)

上映開始日 10月20日(出)

プレビ劇場 ISESAKI(伊勢崎市)

上映開始日 10月26日(金)



CDは本庄商工会議所、ヴィレッジヴァンガードウニクス上里店で好評販売中(税込み1,080円)。

★映画「たった一度の歌」製作委員会 ☎ 5241

回答いただいた人に抽選でプレゼント! 広報アンケートでは、あなたの声をお待ちしています。

■アンケート

- ① 今月号で良かったページ・役にたったページは?
- ② 広報紙の改善点をお選びください。
1.記事の内容 2.記事の配置 3.文字の大きさや色 4.写真 5.その他
- ③ ②で選んだ理由は?

■応募方法

アンケートの答え・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入のうえ、10月25日(木)までにはがき又は電子メールで下記へ

■応募先

〒367-8501 本庄市役所広報課「広報アンケート」係

☎ kouhou@city.honjo.lg.jp

※件名に「広報アンケート」と明記

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。



メールからも応募できます

★広報アンケートへプレゼントを提供していただける商店・企業等を募集! 掲載料金は無料です。詳しくは、市ホームページ又は広報課 ☎ 1155へ

