



オリパラ給食レシピ



ポップオーバー

《アメリカ》

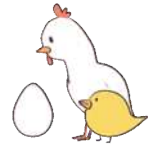
強力粉と卵、牛乳、バターを混ぜ合わせて焼いたもので、シュー生地のようなクイックブレッドです。

材料名	1人分
強力粉	15 g
上白糖	0.8 g
塩	0.3 g
卵	15 g
牛乳	25 g
バター	5 g
アルミカップ(ひまわり大)	1 個



赤字は給食会に取扱いのある商品です。

作り方



- ① 強力粉と砂糖、塩を混ぜておく。
- ② 卵をといて、牛乳は人肌に温めて、バターは湯せんで溶かしておく。ボールにバターを入れよく混ぜ、牛乳を少しずつ入れていく。
- ③ 混ざったら、①の粉を入れ、混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップにつき分けて200℃のオーブンで16分程度焼く。

※名前は、焼いている時にマフィン型から飛び出すことに由来しています。

※イギリスのヨークシャープディングと似ていますが、ポップオーバーは中が空洞で、フルーツやアイスクリームなどを入れて食べても良いです。

