

もっちりかぼちやぱん

ごはんがはいて、お腹のもちがいいおやつです



材料(4人分)

かぼちゃ	……	150g
ごはん	……	100g
豆乳	……	200ml
米粉	……	100g
砂糖	……	大さじ 2
塩	……	ひとつまみ
くるみ	……	大さじ 2

作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、一口大に切る。耐熱ボウルに入れ、電子レンジ 600W で 2 分加熱する。くるみは刻んでおく。
- 2 レンジから取り出して、フォークなどでなめらかになるまでつぶし、ごはん、砂糖、豆乳を加えよく混ぜ電子レンジ 600W で 1 分加熱する。
- 3 2 を冷まし、米粉、塩、くるみを加えさっくり混ぜる。
- 4 直径 3cm くらいの平たい団子にまるめ、クッキングシートに並べる。
- 5 180℃に熱したオーブンで 25 分焼く。