

# かぼちゃのおやき

オレンジ色のカワイイお焼きです



## 材料(4人分)

かぼちゃ(蒸したもの)	……	250g
米粉	……	100g
水	……	50ml-100ml
みそ	……	大さじ1
砂糖	……	大さじ1
ごま油	……	適量

## 作り方

- 1 かぼちゃは種と皮を取り除き、蒸気のあがった蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。
- 2 ボウルに、かぼちゃを入れて、フォークでつぶす。なめらかになったら、米粉、みそ、砂糖を入れて練る。耳たぶくらいの固さになるように、水分が少なければ水を50-100ml 加え練る。
- 3 手のひらにのるくらいの大きさに丸め、押しつぶして円形にする。
- 4 フライパンにごま油を熱し、3を並べて、弱めの中火で4-5分焼く。焼き色がついたら裏に返して同様に焼く。

- ・ 子どもの手の平にのるくらいの小さくすると食べやすいです。
- ・ おやつにおかずの1品に、どちらでも。