

かぼちゃもち



材料 【2人分】 4個分

かぼちゃ	400g
片栗粉	大さじ2~6
塩	小さじ1/4
バター	10g
A 「えだまめ(正味)	15g
「カレー粉	少々
B 「プロセスチーズ	10g
「黒こしょう	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 292 kcal

1人分の野菜 208 g



塩分 0.9 g

作り方

- 1) かぼちゃは種、ワタを除きラップをして電子レンジで加熱する。熱いうちにつぶす。
- 2) 1)に片栗粉と塩を加えて混ぜ、2等分しておく。
- 3) えだまめは茹でて、さやから出しておく。
- 4) プロセスチーズは5mm角程度に切っておく。
- 5) 2)の1/2にAを合わせ、2等分して小判型に成形する。
- 6) 2)の残りの1/2にBを合わせて、同じように2等分して成形する。
- 7) フライパンにバターを熱し、かぼちゃもちを表2分、裏2分焼いた後、蓋をして2分程度蒸し焼きにする。

Cooking Point

- かぼちゃの生地をまとめる際は片栗粉で固さを調節してください。水分が足りない時は牛乳を加えても良いです。
- 火通りが悪いとモチモチ感がありません。また、バターを使用すると焦げやすいので注意しましょう。
- 中に入れた具材はお好きなものでアレンジできます。



対象：子どもから
ご年配の方まで