

かぼちゃのごま茶巾



材料（1人分）	
かぼちゃ	50g
すりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1/2～1

★ 作り方 ★

- ①かぼちゃは種とワタを取って皮を剥き、柔らかくなるまで蒸してつぶします。
- ②①にすりごまと砂糖を加えてよく混ぜ、ラップで茶巾しぼりにして出来上がり。



かぼちゃまんじゅう



材料（15個分）		
【皮】	ホットケーキミックス	400g
	かぼちゃ	1/4個
	牛乳	60cc
	砂糖	小さじ2
【餡】	かぼちゃ	1/4個
	砂糖	大さじ2
	バター	20g

★ 作り方 ★

- ①まず皮を作ります。かぼちゃの皮を取り、小さく切ってレンジで柔らかくして、裏ごしし、砂糖を混ぜます。
- ②ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ、牛乳を加えたらまとめてラップに包んでおきます。
- ③かぼちゃあんは、柔らかくしたかぼちゃに砂糖、バターを混ぜ、15個分に丸めておきます。
- ④まんじゅうの皮を15等分にし、あんを入れて丸め、5cm角に切ったクッキングシートの上のせ、蒸し器で15分位蒸して出来上がり。