

# かぼちゃのおやき



緑黄色野菜のかぼちゃを  
おやつでもしっかりと！！  
他にもいろんな具であんを  
作ってみましょう。



## 1 個分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
131kcal	2.5 g	0.5 g	0.0 g

## 材料（4 個分）

小麦粉	80 g
米粉(上新粉)	20 g
熱湯	80 cc程度
かぼちゃ	200 g
砂糖	大さじ1と1/3

かぼちゃは皮ごとラップで包んで電子レンジで加熱し、黄色い部分をスプーンで削り取るとかんとんです。

## 作り方

### あんの作り方

かぼちゃは種と皮を除き、適当な厚さに切ってゆでて水気を切り、つぶして砂糖を加えて混ぜる。（水分が多いようならとばしておく。）

あんは4等分しておく。

### 皮の作り方

小麦粉、米粉を合わせた中に熱湯を加える。熱いので最初はしゃもじで混ぜ、冷めてまとまってきたら手でこねる。（熱湯は一度に全部加えず、生地が耳たぶのかたさ程度になるように様子を見ながら加減する。）

### 仕上げ

生地を4等分して丸め、広げてあんを中に入れて包む。

ホットプレートを160℃に熱して片面を焼き、焦げ目がついたらひっくり返して、もう片面も焦げ目がつくまでじっくり焼く。

