

おやつ

かぼちゃまんじゅう (6個分)



かぼちゃの甘みを利用して、砂糖控えめのヘルシーおやつです!!

1個当り栄養価

エネルギー - 169kcal

食物繊維 1.8 g

塩分 0.2 g

材 料

小麦粉150 g
砂糖大さじ 2
ベーキングパウダー
.....小さじ 1 と 1/2
サラダ油 ..大さじ 1 と 1/2
水約 55cc

かぼちゃ250g
(種とわたを除き、皮付きで)
砂糖大さじ 1

打ち粉適量
5 cm角に切った
オープンペーパー ...6 枚

かぼちゃあん

かぼちゃは種とわたを除き、皮付きのままラップで包み、電子レンジで5~6分加熱する。(または蒸す。)(水分が多すぎるようなら水気を飛ばしておく。)

熱いうちに黄色い部分をスプーンで削り取り、つぶして砂糖を加えて混ぜる。

あんを6等分して丸めておく。

作り方

ボールに小麦粉とベーキングパウダーをあわせてふるい入れる。砂糖を加えて混ぜておく。

サラダ油、水を加えて底からこねる。注意：最初、水は少なめに入れ、様子を見ながら加える。

まな板に打ち粉をし、を棒状にのばし、6等分に切り分ける。麺棒で直径8cm程度に丸くのばす。(中心はやや厚く、ふちは薄めにする。)

をひっくり返して手のひらにのせ、あんを包んで形を丸く整える。

皮の合わせ目を下にしてオープンペーパーの上のせ、蒸気の上だった蒸し器で約12分間、強火で蒸す。