

カボチャのおやき



材料(14個分)

- ・ 餅粉……………350g
- ・ 煮たカボチャ……………170g
- ・ 煮たカボチャの汁…150g
- ・ 粒小豆餡……………300
- ・ サラダ油……………少々

1
皿に粒小豆餡300gを14個(1個20g程度)に分けて丸めておく。

2
煮たカボチャの皮を取り除いた170gをボウルに入れてすりこぎで潰す。それに餅粉350gとカボチャの汁150gを入れてかき混ぜる。粉と汁が馴染んで耳たぶ程度の硬さにする。



3
2のカボチャ餅の生地を14等分(1個40g程度)に切り分ける。



4
切り分けたカボチャ餅の生地1個を手に乗せ、円形(直径10cm程度)に伸ばし(外側を薄めに伸ばす)、小豆玉を包んで団子状に形作る。掌で軽く押してやや扁平にする。



5
フライパンにサラダ油を薄く敷き、4をくっつかないように入れて蓋をする。両面を弱火で6分間程度ずつ蒸し焼きする。

【ポイント】

- ・ 後で食べたいときはサランラップに包んで保存する。
- ・ カボチャ入りお焼きは硬くなりやすいが、翌日食べるときは、レンジで1個30秒程度温める。

