



からだホカホカ

かぼちゅのおやき



かぼちゅ

かぼちゅの果肉の黄色い成分はβカロテンです。βカロテンは体に入るとビタミンAになって粘膜炎丈夫にしてくれます。風邪予防に効果があります。しかも女子は大女子な技



1. 材料 (つくりやすい分量 [↑] 5~6個) 2. 下準備

かぼちゅ

300g (おぼろげなかぼちゅ) ... [↑] 1kgくらい

わたと種をのぞいて 3.4センチ位の乱切り (皮ごと使います)

① 黒ごとう
しょうゆ

約 30g
大さじ 1

← 粉になってる黒ごとうもありますが私は固形を使うのでいつもだいたいです。

② 片栗粉
もち米粉
サラダ油

約 50g
約 50g
大さじ 1

← 「あじ・彩・感」で買いました。

3. つくり方

① 鍋にかぼちゅを入れ かぶる位の水で中火で煮る。沸騰してから①を入れてはしが通るまでやわらかく煮る。

(かぼちゅの煮物を作る要領です。)

↑ 材料がちょうど隠れる位の水加減
かぼちゅのものにゆくり火を通した時に

↑ とほりのコンロで残りのかぼちゅを使いかぼちゅの煮物を作ります。手順が一気着なので... おやつとおかず品出来上がり

② マッシーヤでかぼちゅをつぶしながら水分をとばす。
[↑] ながたら ハラでもOK

③ 粗熱がとれたら②を入れこねて耳たぶ位の固さにして形を作ります。

④ サラダ油をフライパンにしいてフタをして弱火で両面を焼く。
温かいうちに召し上がれ。

♪ 「かぼちゅのおやつ」ですが時々食べたくなります。手作りすると材料から素性の知れたもので出来るので安心です。

かぼちゅが安く出回る時期です。手作りしてみませんか？