

☆ほっこり簡単☆かぼちゃもち

🕒 所要時間 30分 難易度★☆☆☆☆



かぼちゃと片栗粉でできる簡単メニュー

タレの調節でおやつにもおかずにも合います♪



材料 (8個分)

かぼちゃ 350g~400g

片栗粉 大さじ4

牛乳 大さじ2

●みりん } 各大さじ2
●砂糖 }
●しょうゆ }

バター (マーガリン可) 適量

お好みでとろけるチーズ

行程



①かぼちゃの種、ワタを取り除きさっと洗って耐熱容器に入れる。

電子レンジで15分加熱し皮をとりボウルに入れてめん棒などでつぶす。



②牛乳、片栗粉を入れて混ぜる。

◆ポイント◆

片栗粉が少ないとかぼちゃの味が強くなり、片栗粉が多いとなめらかな仕上がりになる。

かぼちゃの状態により量を調整する。



③耳たぶぐらいの柔らかさになったら手で丸める。

丸めにくい場合は手に片栗粉をつけるとべたつかない。



④バターを溶かしたフライパンに並べる。

●混ぜ合わせてタレを作る（お好みで調整OK）



⑤中火でこんがり焼き色がついたら弱火にして裏も焼く。

(片面1～2分)

●を加え手早くからめて出来上がり。

焦げやすいので注意する。

アレンジ編

丸める時に中にチーズをいれたり
砂糖を多めに甘くするとおやつにもなります。

両面を焼いた後、とろけるスライスチーズを
のせても美味しい♪

