

かぼちゃのういろう

○ 材料(10人分)

米粉	100 g
水	200m l
砂糖	80 g
かぼちゃ	200 g



○ 作り方

- ① かぼちゃの皮をむき、柔らかくなるまで蒸す。
- ② ①をボウルに入れて潰し、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に米粉と水を少しずつ入れ玉にならないようよく混ぜ、ザルなどで一度こす。
- ④ 型にラップをしき、③を静かに注ぎ、蒸し器で 15 分蒸す。
- ① 型から④をはがし、人数分に切り分ける。
(切る時包丁に水を付けて切ると切りやすい)

エネルギー

86kcal

たんぱく質

1.0 g

食塩相当量

0.0 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん