



かぼちゃレシピ

かぼちゃのふくれ菓子

材料(小カップ 10 個分)

かぼちゃ(皮・種・ワタ除く)・・・100g
牛乳・・・1/4 カップ(50ml)
卵・・・1個
黒砂糖・・・50g
砂糖・・・40g
酢・・・小さじ1(5g)
バニラエッセンス・・・少々(なくても良い)
薄力粉・・・100g
ベーキングパウダー・・・小さじ1(4g)
レーズン・・・適量

作り方

①かぼちゃを適当な大きさに切り、蒸す。
②蒸したかぼちゃを裏ごし、牛乳を加えてペースト状にする。
③ボウルに卵を溶き、黒砂糖と砂糖、酢、バニラエッセンスを混ぜ合わせ、②を加えて更に混ぜる。
④③に薄力粉、ベーキングパウダーを振り入れてよく混ぜる。
⑤カップに分け入れて上にレーズンをのせ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて 15 分蒸す。(出来上がりは竹串を刺し、生地がくっつかなければOK)

[1人分の栄養量]エネルギー:100kcal, 食塩相当量:0.1g

指宿市健幸レシピ 指宿の特産品を使用した健幸スイーツレシピ