

## 米粉のかぼちゃ餅

### 材 料 (8個分)

かぼちゃ (種・皮取り後 約350g)	
米粉	50g
バター	30g
いりごま	大さじ2程度
なたね油	小さじ1



下準備: かぼちゃは皮を取り、種を取って計量しておく。  
いりごまは平らなお皿に広げておく。

### 作り方

- ① かぼちゃはワタ(種)を取り皮を包丁で削いだ後、計量し耐熱皿に乗せラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。  
(まずは、600w 3分で一度様子を見る)
- ② ①が柔らかくなったら、熱いうちにバターを入れ混ぜながら溶かし、馴染んだら米粉を入れてよく混ぜ捏ねる。

※かぼちゃの甘さによっては、お好みで砂糖・塩を加えて味をつけても良い。  
レシピはかぼちゃの甘さを楽しむ分量にしたので物足りない方には砂糖や塩を加え下味をつけても良い。

- ③ 粗熱が取れたら、8等分し平たく丸く成形する。



- ④ フライパンに小さじ1の菜種油を入れ火を着ける(中火)
- ⑤ 小皿に広げたいりごまに、③の片面をぎゅっと押し付けごまを付け、ごまの面を下にして④のフライパンに並べていく。
- ⑥ ごまの面に焼き色が付いたら裏返し、フタをして弱火にし、蒸し焼きにする。  
両面同じくらい焼き色が付いたら出来上がり。

☆ そのまま食べても良いが、みたらしあん(醤油・砂糖・水・米粉でとろみ)を作りかけて食べてもおいしいです!

☆ 削いだかぼちゃの皮は栄養満点なのでお味噌汁に入れたり種と一緒に素揚げをして塩を振り食うともうひと品食卓が増えます。ごみ削減につながります。