

土からキッチン～「かぼちゃ饅頭」～健腸レシピ

2022年10月27日

みなさん こんにちは～😊

すっかり秋も深まり寒くなってきましたね。

寒暖差の激しさが増している気がします。体調を崩さないよう気をつけてください！

これからは体を温める食材をしっかり食べることが大切ですよ～

今日のかぼちゃも体を温める野菜です。胃腸の働きを助け便秘改善にも役立ちますよ。抗酸化作用や血液の循環を良くする効果も期待できます。

色の濃いお野菜は、ほとんどが体を温めるお野菜です。たっぷり摂る工夫をしましょうね。

今日はハロウィン🎃が近いので、簡単なかぼちゃ饅頭をつくりました！

見た目も可愛らしいし、お子さまも喜んでいただけると思いますよ～★

○材料（10個分）

ホットケーキミックス 400g

かぼちゃ 650g

牛乳 150ml

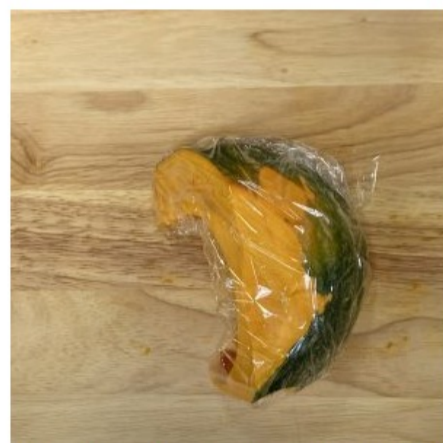
きび砂糖 小さじ2



作り方

①かぼちゃはラップをしてレンジでや8分加熱する。（柔らかくなるまで時間調節して下さい）

②柔らかくなったかぼちゃの皮を少しだけ取り、飾り付け用に切っておく。



③ホットケーキミックスにかぼちゃの4分の1くらいの量を潰しながら入れ、牛乳を加えて、もちっとするまでよくこねる。



④残っているかぼちゃは裏ごししたあときび砂糖を加え混ぜ、10等分にして丸めておく。（かぼちゃの甘味をみて砂糖調節して下さい）



⑤③を細長く伸ばした後、10等分に切り分け丸める。

⑥⑤を手のひらを使いながら平らに伸ばし、④のかぼちゃ餡を入れて包む。



⑦包んだ饅頭にヘラなどを使って筋を入れかぼちゃの形のようにする。

⑧⑦を蒸し器に入れて10～15分程度（箸を刺して生地がつかなくなる）蒸し、火を止めた後最後に飾り用の皮を上刺したら出来上がり！



ぜひお試しください！！おいしいよ～♡

