

『かぼちゃ餅』

材料（3人分）

| | |
|----------|--------|
| かぼちゃ（正味） | 150g |
| だんご粉 | 25g |
| 砂糖 | 30～45g |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 黒ごま | 適量 |



作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除きザク切りにする。
- ② ①を鍋に入れ、ひたひたに水を入れます。火にかけ茹でる。
- ③ かぼちゃに竹串が通ったらザルにあげ、ボウルに移しマッシュする。
- ④ ③のかぼちゃが熱いうちに砂糖を加え良く混ぜます。
- ⑤ ④にだんご粉を少しずつ加え良く混ぜ合わせます。
- ⑥ ⑤を6等分にして丸めます。フライパンを温めオリーブオイルを入れる。
- ⑦ 丸めたダンゴを並べ弱火で両面焼きます。お好みでゴマを乗せます。