|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 所属団体氏名 | 苫小牧手打ちそば愛好会  有川美紀子 | | |
| 料理  名 | かぼちゃそば饅頭 8 個分 | | 材料 |
|  | 材料名 | 分量 |  |
| 料理 | 1. かぼちゃ 2. そば 3. 卵 4. ホットケーキの素 5. ベーキングパウダー 6. 水 7. こしあん | 100ｇ  150ｇ  1 個  150ｇ  2ｇ 50 ㏄  240ｇ | 出来 あがり |
|  | ＊分量外に小麦粉 |  |  |
|  |  | 大匙 2 |  |
|  |  |  | 作り方 |
|  |  |  | **下準備**   1. かぼちゃはレンジで加熱しマッシュしておく 2. こしあんは 30ｇに丸めておく |
|  |  |  | **作り方**   1. ボールにかぼちゃ、そば、卵、水を入れてハンドミキサーで混ぜる。   2．1．にホットケーキミックスを入れよくまぜる  3．2．を小麦粉を振った皿に載せ、生地を８等分にする。   1. 生地の中央に餡を包み込むようにしてまとめ、後ろを閉じてホイル６合に載せる 2. 中火で 10 分蒸す 3. あれば焼き印で飾る |
| 備考 | ＊季節は秋、新そばの残りとホクホクのカボチャを合わせてみました  ＊かぼちゃの黄色が強く出ますが、そばの味もしっかり楽しめます | | |

