|  |  |
| --- | --- |
| 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
 | 100ｇ150ｇ1 個150ｇ2ｇ 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 |

