



かぼちゃもち

30分

野菜がおいしくおやつで頂けます。



ポイント

離乳食の子からでも食べられる「おもち」です。

① の後、ジッパー付きの袋に入れて②まで袋の中で作ることが出来ます。

潰す作業は、お子さんに手伝ってもらってもいいですね♪

「かぼちゃ」はさつま芋などでも美味しくいただけます。



材料・・・ 作りやすい分量

かぼちゃ	300 g (1/4 個)
米粉	180 g (1 と 1/2 カップ)
砂糖	60 g (大さじ6)
水	220 g
油	大さじ2 と 1/2
きな粉	大さじ5

作り方

- ① かぼちゃはやわらかく蒸して（又はレンジで加熱して）熱いうちに潰しておく。
- ② ①とAを混ぜる。
- ③ ②を俵型に成形して油（分量外）をひいたフライパンで両面焼く。（又は蒸し器で蒸す）
- ④ 粗熱がとれてからきな粉を全体にまぶす。