

もちもち生地と甘辛具材がよく合う

## かぼちゃのハロウィンおやき

お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分(8個分)〉

かぼちゃ	200g
白玉粉	40g
水	大さじ1~
塩	ふたつまみ
豚肉ミンチ	100g
青ねぎ	2本
◆A 塩・こしょう	少々
こい口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1~
ごま油	小さじ1
サラダ油	適量

#### 〈飾り用〉

焼きのり	適量
スライスチーズ	1枚
ブロッコリー	8房
にんじん(星形)	適量

### ■作り方…調理時間約20分(冷ます時間は除く)

- ①かぼちゃは皮を取り、2cm角に切る。600Wの電子レンジで3分加熱してつぶし、粗熱を取る。
- ②白玉粉に水・塩を混ぜて①とさっくりと合わせ、成形しやすい硬さにする(硬ければ少し水を加える)。
- ③フライパンにごま油・豚肉ミンチを入れて炒め、1cmの長さに切った青ねぎを加え、さらに炒める。Aで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、冷ます。
- ④②の生地をよく混ぜ、8等分にし、③を包み、形をつくる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を入れ、弱火で両面焼く。お好みの形に切った焼きのり・スライスチーズをはりつける。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、ゆでたブロッコリー・にんじんを添える。

1人あたり:267kcal



- ・かぼちゃの水分により、水の量を調整してください。
- ・成形する時に手に水をつけておくと手につきにくくなり、形が作りやすいです。

この街に、あってよかった。

