

## 【料理名】

かぼちゃおやき入りぜんざい  
～塩・抹茶・きなこぞえ～

## 【材 料】

### 【かぼちゃおやき】

かぼちゃ…200～300g  
片栗粉…40g  
塩…少々  
油…適量

### 【ぜんざい】

小豆缶…100g  
水…100g  
塩…少々  
※塩、抹茶、きなこ…適量



## 【作り方】

- ① かぼちゃを加熱する。
- ② ①をつぶして、片栗粉と塩を混ぜて、手でこねる。4等分して形を整える。
- ③ フライパンを熱して油をうすくひき、②を両面こんがり焼く。
- ④ 小豆缶、水、塩をなべに入れて、弱中火で煮立たせる。
- ⑤ ④をお皿に盛り、③を乗せて完成。

☆油はなんでもOK！ ③はしっかりこんがり焼く！ ④は温まる程度に煮ればOK!

## 【アピールポイント】

- ・冬至では無病息災を祈り、かぼちゃ・小豆等を食べるので、その2つを使いました。
- ・かぼちゃの皮もきざんで入れているので、廃棄食材がほぼありません。
- ・小豆は缶詰めで時短しています。
- ・かぼちゃおやきはたくさん食べているとあきてくるので「塩、抹茶、きなこ」で味変をし、あきないで最後までおいしく食べられるようにしました。
- ・かぼちゃおやきはかぼちゃと片栗粉と塩を入れて混ぜて焼くだけ、ぜんざいは小豆缶と水を煮立たせるだけと、とてもシンプルで簡単にしました。材料が少ないので、お金もあまりかかりません。
- ・かぼちゃや小豆が苦手でも甘くて食べやすいので、子どもにもおすすめです。
- ・1皿でとてもお腹がいっぱいになります!!