

## 郷土料理アレンジレシピ

### かぼちゃがんづき (材料10個分)

かぼちゃ	150g
牛乳	150ml
砂糖	80g
酢	50ml
小麦粉	180g
重曹	小さじ1と1/2



#### 《作り方》

- ① かぼちゃは種を取り、3つ程に切り蒸し器で蒸す。蒸しあがったら皮を取り、ボウルに入れて粗くつぶす。
- ② ①に砂糖、牛乳を入れて混ぜておく。
- ③ 小麦粉に重曹を入れ2回ふるい、②に入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ④ ③に酢を入れてよく混ぜ、アルミカップに入れる。
- ⑤ ④を蒸し器に入れ、強火で10分ほど蒸す。蒸し器の蓋には布巾をかけて蒸気が落ちないようにする。
- ⑥ 竹串をさしてついてこなければ、蒸し器から取り出し器に盛る。

黒糖を使った黒いがんづきが一般的ですが、かぼちゃを使用することで色彩良く、子どものおやつにもぴったりです♪



#### 【1個分栄養価】(日本食品標準成分表2020年版より算出)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
かぼちゃがんづき	116kcal	2.3g	0.9g	1.0g	0g