

米粉のかぼちゃまんじゅう

生活ネットワーク西置賜



材料 / 10個分

米粉	50g
小麦粉	100g
かぼちゃ (煮たもの)	200g
塩	少々
砂糖	大さじ 5
重曹	小さじ 1/2
水	30cc ~ 40cc

用具

鍋・ボウル・すりこぎ(またはポテトマッシャー)・蒸し器・布巾・木べら・計量カップ・計量スプーン・包丁・まな板・さいばし

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいた後、煮て水気を切って熱いうちにつぶす。
- ② ボウルに分量の米粉、小麦粉、塩、砂糖、重曹を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加え、水を入れて練り合わせる。かぼちゃの水分により加える水の量を調節し、耳たぶの硬さにする。
- ④ ③を10等分し、蒸し器に入れて布巾をかぶせてふたをして15～20分間蒸す。



ポイント

かぼちゃによって水分が異なるので、水の加え方を調節すること。

参考 昔懐かしい、素朴な味のかぼちゃまんじゅうです。

菓子類