



かぼちゃもち

エネルギー 148kca

たんぱく質 2.8g

炭水化物 27.1g

食塩相当量 0.0g

材料 (2人分)

かぼちゃ 140g
白玉粉 30g
牛乳 大さじ2
ごま油 小さじ1



作り方

- ① かぼちゃをレンジで加熱してやわらかくし、つぶす。
- ② 白玉粉と牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ 丸めて成形し、ごま油をひいたフライパンで両面を焼き、ふたをして蒸し焼きにする。

