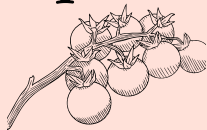




Sapporo Farmer's recipe



札幌産のかぼちゃで作ろう！ かぼちゃわんむし

簡単 ⌚ 30分



【材料】直径7cm×高さ6cmの器 4個分
かぼちゃ 150g
(A) だし(冷ましたもの) 200cc
卵(M) 1個
塩 小さじ1/3
(B) だし 100cc
しょうがのしぼり汁 小さじ1
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1

- ①かぼちゃは一口大に切ってラップで包み、電子レンジで2~3分加熱する。粗熱がとれたら皮をむいて潰す。
- ②(A)の材料と①を合わせて泡立えないように混ぜてから網で濾す。4等分して容器に入れアルミホイルで1個ずつ蓋をする。
- ③蓋つきの鍋に②の容器の高さの半分くらいまで水を入れて沸かす。沸いたら弱火にして鍋の中に②を並べ鍋の蓋をして中火で2分蒸し、火を弱めて8分加熱、火を止めてそのまま10分余熱で火を入れる。
- ④(B)を小鍋に入れてとろみがつくまで温め③の上にかける。

写真では角切りにして電子レンジで加熱したかぼちゃ(分量外)をのせています。