

# 1日2食は3皿運動

## ～1・2・3でバランスごはん～



1杯で簡単に  
主菜や副菜が  
そろいます



### かぼちゃおやき



### 作り方



#### <具>

かぼちゃは大きめに切り、やわらかくなるまで煮て水気をきる。  
さつまいもはやわらかくなるまで蒸す。  
かぼちゃとさつまいもは皮を除き、合わせて一緒に軽くつぶす。  
(水分が多いと包みにくいので注意！)  
甘さをみて、様子で砂糖を加える。  
8～10等分にして丸める。

#### <生地>

粉類は合わせておく。  
Aをよくかき混ぜておく。  
へ を少しずつ加え、練り合わせる。  
(生地が固かったら、水を加える)  
生地にラップをして、20分位寝かせる。  
生地を8～10等分にし、手か麺棒で円く広げる。(まわりを薄くすると良い)  
に具をのせ、包む。  
クッキングシートを10cm×10cm位に切り、その上におやきをのせる。  
蒸気が上がった蒸器で、10～15分位蒸す。

### 材料(8～10個分)

具：	かぼちゃ	100g		
	さつまいも	70g		
	(砂糖)			
皮：	地粉(中力粉)	カップ2		
	重曹	小さじ1/3		
	ベーキングパウダー	小さじ2/3		
A	水	60～80g	酒	大さじ2弱
	砂糖	大さじ3	酢	小さじ2
	塩	少々	油	大さじ1強

子どもたちに郷土の味を知ってもらうために、保育園のおやつで提供しました！



過去のレシピは  
コチラ



お問い合わせ  
松本市 こども部 保育課  
電話 33-9857 (直通)