

## 【健康に良かったで賞】

受賞者：岡本 梨々花 さん

レシピ名：梅（うめえ）かぼちゃどらやき



### 材料（5人分5個 調理時間60分）

薄力粉：130g

ベーキングパウダー：5g

卵：1個

砂糖：40g

牛乳：90ml

かぼちゃ：80g

こしあん：100g

牛乳：大さじ3

梅干し：15g

煎り大豆：35粒

きなこ：大さじ1

### 作り方

1. 小麦粉、ベーキングパウダーをボウルに入れ、軽く混ぜる。
2. 別のボウルに卵、砂糖、牛乳を入れて泡だて器で良く混ぜる。
3. 耐熱容器にかぼちゃを入れてラップをかけてレンジで柔らかくなるまで蒸す。

4. 柔らかくなったかぼちゃに大さじ 3 の牛乳を加え、スプーンでつぶしながらねっとりするように混ぜる。
5. 1. に 2. を入れてへらで混ぜる。
6. 5. に 4. を加えてかぼちゃ色になるように混ぜ合わせる。
7. 6. の生地を焼く。
8. こしあんには刻んだ梅干を混ぜ、大豆にはきな粉をまぶし、7. に挟んで完成。

#### **栄養成分**

エネルギー 199kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 2.0g、炭水化物 38.6g、ナトリウム 296mg  
カルシウム 230mg、鉄 1.0mg、食物繊維 3.3g、食塩相当量 0.8g