

## 【最優秀賞】

受賞者：宮崎 優里菜 さん

レシピ名：ほっこり優しいかぼちゃの蒸しパン



### 材料（8個 調理時間 40分）

かぼちゃ：160g

砂糖：60g

絹豆腐：90g

水：160ml

薄力粉：120g

ベーキングパウダー：6g

### 作り方

1. かぼちゃの皮を取り1cm角に切る。
2. 1. を電子レンジで潰れるくらいに加熱し、マッシャーで細かく潰す。
3. 絹豆腐はペーパータオルにくるんで水分を取り、細かく潰す。
4. 薄力粉とベーキングパウダーは混ぜて、ふるいにかける。
5. 2. 3. 砂糖、水を混ぜ合わせ、そこに4. を2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
6. 5. をカップに入れ、沸騰した蒸し器に入れて15分中火で蒸す。
7. 残ったかぼちゃの皮は型抜きして電子レンジにかけ、6. にトッピングして完成。

### 栄養成分（1個）

エネルギー：110kcal、たんぱく質：2.2g、脂質：0.7g、炭水化物：23.6g、  
食物繊維総量：1.1 g、食塩相当量：0.2 g