

【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