

食品ロスを減らす **まるごと** レシピ

かぼちゃのホットク



ホットクは油で揚げ焼きにする韓国の伝統的な屋台スイーツです。餡をかぼちゃにすることでかぼちゃの甘味で美味しく食べることができます。

材 料（4個分）

（カボチャ餡）

かぼちゃ 150 g

砂糖 30 g

食塩 少々

牛乳 大さじ1〜

はちみつ 小さじ1

クルミ 20 g

シナモン 少々

（生地）

強力粉 100 g

片栗粉 50 g

ベーキングパウダー 小さじ1

塩 ひとつまみ

牛乳 90cc

作 り 方

- ①かぼちゃをラップでくるみ、レンジで加熱する
- ②①のわたから種を取除き、わたは包丁で繊維を断ち切りながらペースト状にしていく
- ③鍋に②と、柔らかくなったかぼちゃ（皮ごと）、砂糖、塩、牛乳を入れて弱火でつぶしながら餡状にしていく
- ④③に、はちみつ、クルミ、シナモンを入れ混ぜ合わせる
- ⑤生地を材料を全て混ぜ合わせる
- ⑥餡、生地をそれぞれ4等分に分け、生地で餡を包み平たい円柱状にする
- ⑦フライパンに油をしき、中火から弱火でゆつくり焼き、焼き色がついたら裏面も同様に焼く