

食品ロスを減らす **まるごと** レシピ

スイートパンプキン



ハロウィンといえば、かぼちゃ。オーブンレンジがあれば簡単に出来上がります。かぼちゃもレンジで柔らかく、ラップをしたまま冷ませば乾燥して固くなることもありません。わた、皮も一緒に混ぜ込み余すことなく使うことができます。

材 料（5個分）

かぼちゃ 300 g

※皮・わたも使う

砂糖 50 g

バター 15 g

卵 1/2個

塩 少々

お好みでシナモンやナツメグ、

カルダモンなど 少々

卵（つや出し用） 1/2個

作 り 方

- ①かぼちゃを濡らしたペーパーなどで拭き、種を取り出す
- ②耐熱容器に濡らしたペーパーを敷き、かぼちゃを置き、上からも濡らしたペーパーをかぶせ、ラップをかけて600ワットで12分加熱する
- ③加熱が終わったら、そのままに20分ほど置く
- ④レンジから取出し、わたはスプーンなどですくい取り、包丁で細かく刻む。皮と果肉を分け、皮の部分は、1 cm角くらいに切り食感のアクセントとする
- ⑤ボウルに加熱したかぼちゃを入れ、マッシャーなどでつぶし、砂糖、バターを加え混ぜる。④のわた・皮も混ぜ合わせる。卵、塩、お好みでシナモンなどを入れよく混ぜ合わせる
- ⑥好みの大きさに分け、手で丸め、アルミのカップ（なければクッキングシート）に乗せる。つや出しの卵黄を塗り、オーブン（190℃）で10～15分焼く
※焼き色がついたら取り出す