

## 母の味にしたい かぼちゃのおやき(4個)

材料	量	下処理
かぼちゃ	100g	皮と種を除く
牛乳	大さじ1	
バター	大さじ1	
ねぎ	10g	みじん切り
たまねぎ	20g	みじん切り
片栗粉	大さじ1	
ごま油	小さじ1/2	



### 【作り方】

- ①かぼちゃは電子レンジにかけて火を通し、温かいうちにつぶす。
- ②①が温かいうちに牛乳、バターを加えて混ぜる。
- ③たまねぎとねぎに片栗粉をまぶす。
- ④②と③を混ぜ合わせ、4個に平らに丸める。
- ⑤フライパンにごま油をひき、両面を焼く。

1個分

エネルギー量

61kcal

食塩相当量

0.1g