

## かぼちゃの味噌お焼き かるく焼き色をつけて、香ばしさをかみしめて

材料：(2人分)

かぼちゃ 中1/2個  
ねぎ 約10cm  
味噌 大さじ1/2  
白ごま 適量  
片栗粉 適量  
ごま油 適量

作り方：

- ① かぼちゃは一口大に切り、串が通るくらいの柔らかさになるまで蒸す。
- ② ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①をボウルに移してつぶし、ねぎと味噌、白ごま、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ④ ③を好みの形に成形する。
- ⑤ フライパンにごま油をしき、④を入れ、ほんのり焼き色がつくまで両面焼く。



ワンポイント かぼちゃによって水分量などが異なるので、片栗粉の量は調整してください。