

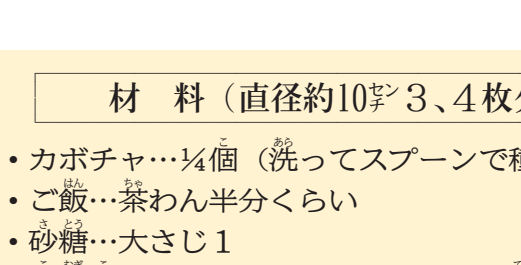
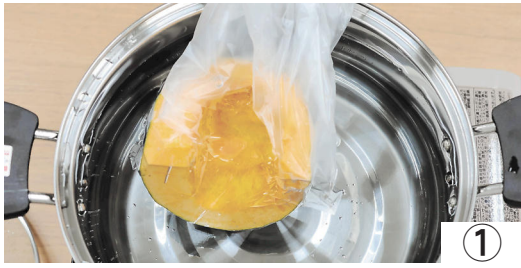


ハロウィーンOYAKI

カボチャもっちり食感で



もっちりとしたカボチャのおやきです。飾りにカボチャの皮や焼きのりを使い、ハロウィーン風に仕上げました。カセットコンロはもちろん、天板のある石油ストーブでも焼くことができます。昔ながらの石油ストーブは、暖房だけでなく加熱調理にも使えるので、電気やガスが止まったときに重宝します。やけどに気をつけて、大人と調理しましょう。



① カボチャを、皮を下にしてポリ袋に入れる。鍋の半分ぐらいまで水を張る。
② 10分たったら、お湯から出ている部分も火が通るように時々箸で返す。箸がすっと通るぐらいにやわらかくなったら、袋ごと取り出して冷ます。
③ スプーンを使い、皮を取り除いたカボチャを新しいポリ袋に入れる。ご飯、小麦粉、砂糖を加える。袋を両手で持ち、全体がよく混ぜるようにもむ。
④ ③の約1/3の量を、フライパン用アルミホイルの上に直径約10センチに広げる。フ

ライパンにのせ、ごく弱火で1分焼く。フライ返しで裏返し、軽く焦げ目が付いたら皿に取る。
⑤ キッチンバサミを使い、焼きのりやカボチャの皮で飾りを作る。おやきのせたら完成。
【ポイント】カボチャは湯せんのほか、電気が使えるなら電子レンジでも軟らかくできます。その際はラップをふんわりとかけて。余った皮はそのままおいしく食べられます。
(監修 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん)

材 料 (直径約10センチ3、4枚分)

- ・カボチャ…1/4個 (洗ってスプーンで種を取る)
- ・ご飯…茶わん半分くらい
- ・砂糖…大さじ1
- ・小麦粉…大さじ1強
- ・焼きのり…適宜

用意するもの

- ・カセットコンロや石油ストーブ・鍋 (直径22センチ程度)
- ・フライパン・フライパン用アルミホイルまたはクッキングシート (フライパンの直径と同じくらいの大きさを適宜)
- ・スプーン
- ・フライ返し・食品用耐熱ポリ袋・皿・箸・キッチンバサミ

新聞
購読者
限定

スマホでも、タブレットでも、パソコンでも、いつでもどこでも

使わないのはもったいない!

河北新報 デジタル紙面

登録受付中!!

拡大して
文字くつきり
読みやすい!

新聞紙面と同じ
レイアウト!

新聞では白黒の
写真もカラーで表示
※一部例外あり

河北新報をご購読
いただいている方は
登録料・使用料

無料!

(法人は対象外)

通勤中や旅先など
いつでもどこでも読める!

過去1週間分の
紙面が読める!

突然の災害時にも
避難先で読める!

【ご注意】

- ・新聞1購読につき1IDお申込みいただけます(法人は対象外)
- ・月ぎめ購読料をお支払いいただいている読者の方への無料サービスです。
- ・「河北新報デジタル紙面」は「河北新報オンライン(会員制ニュースサイト)」とは別のサービスです。
- ・ご登録の住所で新聞購読契約が確認できない場合はサービスを解除いたします。

会員登録は
こちらから



<http://np.kahoku.co.jp/>

■問い合わせ先 [河北新報IDカスタマーセンター]
022-355-8825(平日10:00~17:00)
E-mail: dp-info@po.kahoku.co.jp