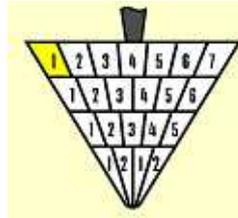


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 34

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食1つ



かぼちゃばほり

(調理時間 約40分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会

エネルギー	333kcal
タンパク質	12.9g
脂質	2.9g
塩分	1.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

かぼちゃ...	100g
牛乳...	100cc
ご飯...	100g
水...	500cc
薄力粉...	150cc
塩...	少々
あん...	100g
きなこ...	大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・4~5日おいてもふんわりしています。
- ・色がきれいです。
- ・冷たくなった残りご飯を利用できるので手軽です。

ばほり...ばほりもち。小麦粉を使って餡をはさみこんだもの。青森県三戸町周辺では、きんかもちとも呼ばれている。ばほりは、半月形の編み笠のことで昔は農作業時にかぶった。



作り方

かぼちゃは皮をむき、蒸して裏ごしする。

牛乳に のかぼちゃを溶かし、塩を少々入れる。

鍋に水とご飯を入れて中火でおかゆを作り、水がなくなるまでヘラで混ぜながらご飯粒が残らない程度にし、 を入れて少し沸騰させ、薄力粉と合せてこねる。

8等分に分け、丸くのぼし、真ん中にあんを入れまとめ、形を作る。沸騰したお湯で茹であげる。お皿に盛り、きなこをふる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。