

かぼちゃがゆ



●材料 (4人分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・1/5玉 (300g)

砂糖・・・・・・・・・・80g (量は目安・お好みで)

ささげ・・・・・・・・・・150g

水・・・・・・・・・・300ml

(小豆や金時豆などで代用可)

塩・・・・・・・・・・少々 (0.5g)

もち米・・・・・・・・・・30g

●作り方

- 1 もち米を洗って2時間以上水に浸けておく。
- 2 かぼちゃは2cm角に切り、ささげはゆでこぼしてやわらかく煮る。(弱火で40分程度)
- 3 鍋に水、かぼちゃを入れて煮立ったら、もち米、ささげを混ぜて弱火で30分程度煮る。
- 4 煮えるまでかき混ぜず、煮えたら砂糖、塩を入れてかき混ぜる。



ワンポイント

もち米のほか、あわやきびを入れたりもします。砂糖は、上白糖でもザラメでもおいしく作ることができます。