

かぼちゃとあんの茶巾しぼり

かぼちゃペーストをふきんに包んで形づくりました



材料(8個分)

かぼちゃ(正味)	……	200g
砂糖	……	大さじ1
豆乳	……	小さじ2
あん	……	80g
くるみ(大きめ)	……	2個

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを除き、皮を剥いたものを200g用意する。2cm角程度に切って耐熱容器に入れる。
 - 2 あんは8等分にして丸める。くるみは1/4に切り、あんの中心にひとつずつ入れておく。
 - 3 かぼちゃはふわっとラップをかけ、レンジ600Wで3分加熱する。かぼちゃに火が通ったら、熱いうちにフォーク等でつぶす。砂糖、豆乳を加え、なめらかになるまで混ぜ8等分にする。
 - 4 ふきんを水で濡らし硬く絞る。ふきんの上に、かぼちゃペースト一つ分を直径5cmくらいの円に広げる。その上に丸めたあんをおき、上部をひねりながら丸く整え、茶巾にしぼる。
- あんは完全に包んでも、少し顔を出してアクセントにしてもよい。
 - くるみのかわりにレーズンなど好みのドライフルーツを入れても。
 - ラップで代用できるが、布ふきんの方が、形を作りやすい。