



## かぼちゃ蒸しケーキ

### 材料 1個分

かぼちゃ (種と皮を取り除いたもの)	100g	砂糖	40g
水	大さじ 1	牛乳	50ml
かぼちゃ (飾り用、正味)	50g	小麦粉	80g
卵	1個	ベーキングパウダー	小さじ 1
		サラダ油	20g

### 作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切り、容器に入れて水を加えフタをして電子レンジ (500W) で3分加熱し、5分蒸らす。  
安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開けてかぼちゃをつぶす。
- 2 飾り用のかぼちゃは3mm幅のくし型に切り、卵はボウルに溶きほぐしておく。  
小麦粉とベーキングパウダーは混ぜ合わせてふるっておく。
- 3 ボウルに①のつぶしたかぼちゃを入れ、溶きほぐした卵、砂糖、牛乳の順に入れて、その都度よく混ぜ合わせる。
- 4 ③に合わせた粉類を入れて混ぜ、サラダ油を入れて切るように混ぜる。
- 5 容器にクッキングペーパーを敷き、④の生地を流し入れ、①の飾り用のかぼちゃを円を描くようにのせ、フタをして電子レンジ (500W) で4分加熱し、10分蒸らす。