

## かぼちゃだんご

たくさん作って冷凍保存も出来ます。

乳製品のアレルギーのない方は、バターで焼いてもおいしいです。

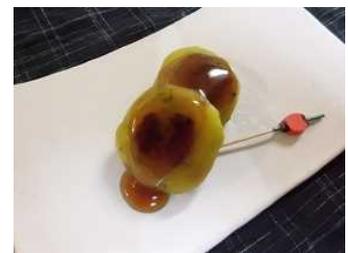
### 材料（12個分）

- かぼちゃ・・・・・・・・・・300g
- 食塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- かたくり粉・・・・・・・・・・大さじ4
- 水・・・・・・・・・・大さじ2～3
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2



### 作り方

- ① かぼちゃはところどころ皮をむき、8個くらいに切っておく。
- ② ラップに包んで、電子レンジ6～7分、竹串がす～っと通るまで加熱する。  
ボウルに入れ、食塩を加えてざっとつぶし、かたくり粉を加えてさらにつぶし、水を少しずつ加えながら、生地をなめらかに耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ③ 12等分し、直径3cm厚さ1cmくらいの平らな団子状にし、中央を少しくぼませる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、④を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で4～5分焼く。
- ⑤ 好みでシナモンシュガーをふっていただきますよう。



### メモ

- ※ ③の団子を金属のトレイに並べて冷凍し、その後、かぼちゃだんごだけを保存袋に入れて冷凍保存する。
- ※ ⑤で、シナモンシュガーの代わりにみたらしだれでも、おいしくいただけます。  
(砂糖：大さじ3 しょうゆ：大さじ1 水：大さじ2 かたくり粉：小さじ1を、ひと煮立ちさせる。)

## すいかのスムージー

すいか100%のスムージー。むくみをとってくれますよ。

### 材料（4人分）

- すいか（皮を除いて）・・・・・・・・600～700g
- ミントの葉・・・・・・・・・・適量



### 作り方

- ① すいかはひとくち大に切って種を取り除き、冷凍庫に1時間入れて凍らせる。
- ② すいかをミキサーで攪拌し、グラスに注いでミントの葉を飾る。