

時短ワザ

作業
25分

もちもち食感がたまらない！

もちもち かぼちゃ蒸しパン

[材料] 4個分

かぼちゃ（皮付）	150g
砂糖	25g
サラダ油	大さじ1
よつ葉北海道スキムミルク	20g
水	80ml
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	6g
よつ葉バター（加塩）	適量

point



蓋つきの
フライパンで
ほかほか蒸し立てを
楽しめます

動画で
見る



[作り方]

- 1 下準備として、フライパンに3cmの高さまで水を入れ、生地が出来上がるまでに沸かす。プリンカップに紙グラシncップを敷く。
- 2 かぼちゃは皮ごと1.2cm角に切って耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて600Wで2分40秒ほどレンジで加熱し、1/3量を取り出す。
- 3 ②のボウルに砂糖とサラダ油を加え、泡立て器でかぼちゃをつぶしながら、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 4 スキムミルクと水の1/3量を加えて、なめらかになるまで混ぜ、残りの水を加えて混ぜる。
- 5 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラで底から返すように混ぜる。混ざりきる前に取り分けたかぼちゃを混ぜ、4等分してグラシncップを敷いたプリンカップに入れる。
- 6 お湯の入ったフライパンの底に布巾を敷いて⑤を入れ、蓋をして強火で6分、弱火で5分蒸す。
- 7 プリンカップから取り出し、熱いうちにバターをのせる。