

10月のレシピ かぼちゃフレッド



No	材料名	分量	単位
	直径10cm（焼き上がり）4つつ分		
1.	ホットケーキミックス	200	g
2.	かぼちゃ	150	g
3.	プレーンヨーグルト	50	g
4.	牛乳	大さじ3	
5.	ドライフルーツ	50	g
	(手に塗るサラダ油)		

冷凍かぼちゃを使用する場合は、水分量が多いものもあるので、牛乳は半分量くらいから調整してください。

レシピ提供：めくみも。キッチン 五味佳奈子



届けたい
五感



触覚
生地をこねる
感触



嗅覚
パンが焼ける
匂い



事前に準備すること

お道具

1. ボウル（または厚手のチャック付き袋）

※手が汚れるのを嫌うお子さまや、周りに材料が飛び散って汚れることが気になる場合は、チャック付き袋を用いて混ぜてください。

2. マッシャー

3. ゴムヘラ

4. バターナイフ

5. オーフントースター

6. オーフントースターの天板

7. クッキングシート

8. アルミホイル



事前に準備すること

作業

1. かぼちゃは皮をむいて1cm角に切っておく
※かぼちゃは固くお子さまが切るのは危険です。
必ず保護者さまが行ってください。
2. 耐熱皿に下準備したかぼちゃを重ねないように入れ、500wの電子レンジで3～4分、かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。



1. マッシャー(または、大きなフォークの背) でかぼちゃを潰す。



2. ボウル（または厚手のチャック付き袋）に材料を全て入れて、ボウルの底から手ですくうようにして全体をよく混ぜる。手の腹で押すようにしながら生地をひとまとめにする。



3. 手にサラダ油（分量外）をつけて生地を4等分し、丸めて少し平たくして天板に置く。

※天板には、事前にクッキングシートを敷いておきましょう。



4. 表面にナイフで切り目を入れて、オーフントースターでアルミホイルを被せて5分焼き、アルミホイルを取り7~10分（機種により異なります）焼く

※焼きムラが出来るようなら、途中、位置を変えたりパンの向きを変えて、同じ場所が焦げないようにしましょう



できあがり

