

かぼちゃのおやき



材料(プリン)	分量
かぼちゃ	240g
片栗粉	大さじ1.5
水	大さじ1
枝豆	30g
しらす	大さじ2
粉チーズ	小さじ1
塩	小さじ1.8
オリーブオイル	適量

かぼちゃのおやき



おやきの作り方

1. かぼちゃは皮を剥きカットしてラップをし軟らかくなるまで加熱
2. かぼちゃに片栗粉・水を加える
※水はかぼちゃの硬さで加減
3. かぼちゃがまとまるまでこねる
4. 枝豆・粉チーズ・塩・しらすを加えよく混ぜ丸く形成する
5. フライパンにオリーブオイルを敷き両面に焼き色がついたら完成