

2025 年 10 月号

【料理名】かぼちゃ白玉



【主材料】（作りやすい分量）

かぼちゃ……正味 100g

白玉粉……100g

水……70～80 ml*

ゆであずき（市販）……適量

* かぼちゃの水分量によって調整

【作り方】

1. かぼちゃは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして 600W の電子レンジで 3 分 30 秒加熱し、そのまま 5 分おく。なめらかにつぶし、粗熱をとる。
2. ①に白玉粉を加えてすり混ぜる。水を少しずつ加えながら、耳たぶ程度の柔らかさになるまでこねる。
3. たっぷりの湯を沸かし、②を直径 1.5 cm ほどに丸めて強めの中火でゆでる。浮き上がったから 2 分ほどゆで、水にとる。
4. ③の粗熱がとれたら器に盛り、ゆであずきを添える。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。