

夏の我が家の自慢レシピ

坂戸直売所



©torezou

料理名 かぼちやのチーズ入りおやき

ニックネーム
※任意記入

材料 (2 人分)

- かぼちや 300g
- 薄力粉 50g
- 牛乳 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 有塩バター 20g
- ピザ用チーズ 40g (とろけるチーズ)

作り方 (調理時間 20 分)

- かぼちやは種とワタをとり除き皮をむいて一口大に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ、600Wの電子レンジで5分ほど加熱し、熱いうちにつぶします。
- ボウルに かぼちや、薄力粉、牛乳、塩をよく混ぜ合わせます。これを6等分にして円形に平たく成形しながらチーズを中に被せるように包みます。
- 中火で熱したフライパンに有塩バターを溶かして、2を入れて焼きます。焼き色がついたら裏返してふたをして蒸し焼きにします。こんがり焼き目が付いたら火から下し器に盛り完成です。



思い出・エピソード

私の母が群馬県出身で私が子供の頃よくおやきを家族で食べていて、自分の子供にも食べさせたくて離乳食時期に子供にも食べやすいようにアレンジして、中に入れる具のかぼちやを生地に包り込み、カルシウムをとれるようにチーズを入れて作りました。今では子供と一緒に作って食べています。