

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 34

1人分の栄養価

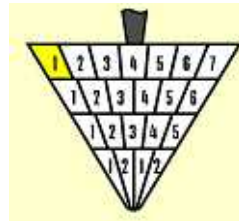
食事バランスガイド

かぼちゃばほり

(調理時間 約40分)

レシピ提供:

八戸市食生活改善推進委員会



主食1つ



エネルギー	333kcal
タンパク質	12.9g
脂質	2.9g
塩分	1.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(4人分)

印は青森県産品が活用できます

かぼちゃ...	100g
牛乳...	100cc
ご飯...	100g
水...	500cc
薄力粉...	150cc
塩...	少々
あん...	100g
きなこ...	大さじ2



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・4~5日おいてもふんわりしています。
- ・色がきれいです。
- ・冷たくなった残りご飯を利用できるので手軽です。

ばほり...ばほりもち。小麦粉を使って餡をはさみこんだもの。青森県三戸町周辺では、きんかもちとも呼ばれている。ばほりは、半月形の編み笠のことで昔は農作業時にかぶった。



作り方

かぼちゃは皮をむき、蒸して裏ごしする。

牛乳に のかぼちゃを溶かし、塩を少々入れる。

鍋に水とご飯を入れて中火でおかゆを作り、水がなくなるまでヘラで混ぜながらご飯粒が残らない程度にし、 を入れて少し沸騰させ、薄力粉と合せてこねる。

8等分に分け、丸くのぼし、真ん中にあんを入れまとめ、形を作る。沸騰したお湯で茹であげる。お皿に盛り、きなこをふる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。