６　米粉とかぼちゃのお焼き

＜食生活改善推進協議会＞
（中能登町）

材料（８個分）	
かぼちゃ	150g
米粉	大さじ３
たまねぎ	1/4 個
味噌	大さじ１
ごま油	適量

① たまねぎはみじん切りにしてごま油で炒め、みそで味付けしておく。
② かぼちゃは柔らかく蒸して、つぶしておく。
③ かぼちゃと米粉をよく混ぜ合わせ、そこへ①を加えて８等分にする。
④ フライパンにごま油を熱し、③を丸く広げて両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。

memo