

南瓜のおやき

<材料>

南瓜(種・ワタ込み)	400 g	1/3個
玉葱	80 g	1/4個
豚挽き肉	100 g	
片栗粉	50 g	
薄力粉	30 g	
卵黄	1個分	
塩、胡椒		
油		



<作り方>

- ① 南瓜の種を電子レンジ500wで3分加熱（ラップなし）し、冷めたら外の皮を切って中身を取り出す。
南瓜の皮・実・ワタは圧力鍋（+水200cc）で3分。自然放置。
圧力鍋が無い場合は、沸騰した湯の中で10分茹でる
- ② 実を熱いうちにつぶして、塩少々で味付けする。片栗粉、薄力粉を加えて練る。
- ③ 南瓜の皮はみじん切りにする。
玉葱は粗みじん切りにする。
豚挽き肉、玉葱、南瓜の皮を炒めて、塩胡椒でしっかり味を付ける。
- ④ ②の中に③を入れて包む。平たくつぶして中央に種を置く。
- ⑤ 弱火で両面焼いてできあがり。