



優秀作品 丸亀市 Mさん(ペンネーム)考案 かぼちゃのみたらし団子 (かぼちゃの煮物をみたらし団子にリメイク)

かぼちゃやサツマイモの煮物を作っても、子供達は思ったほど食べてくれません。栄養バランスを考えて作っているのに残念です。

この残ったかぼちゃの煮物、みたらし団子にすれば子供も喜んで食べてしまいます。



●材料(2人分)

かぼちゃの煮物の残り	150g
片栗粉	大さじ4
みたらしのタレ	
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1

■作り方

- ①かぼちゃの煮物の残りを実と皮に分け、片栗粉を実には大さじ3、皮には大さじ1を加えて、それぞれ密閉袋に入れて練り混ぜ、棒状にまとめる。
- ②袋から出して、団子にまとめ、沸騰したお湯の中に入れ、浮いてくるまで中火で茹で、取り出す。
- ③みたらしのタレを鍋で煮て、とろみを出す。
- ④②の団子をタレに絡める。

審査員評

かぼちゃを実と皮に分けることで2色団子にしています。特に実の方はとても色合いがキレイでかぼちゃの煮物のリメイクとは気づかないものです。このリメイクを前提に、かぼちゃの煮物を作るときは、薄口醤油で作っておくのが良いと思います。

元々の味付けが醤油ベースなので味の違和感が無いところが良いところであり、かぼちゃが苦手な方でも食べやすいです。