

かぼちゃとお豆のお菓子

材 料

かぼちゃ 100g
ミックスビーンズ 50g
シナモンパウダー 少々

作り方

- 1 かぼちゃは1cm角に切る。ミックスビーンズは湯通ししてしっかり水気を拭きとる。
- 2 ボウルに①を入れてシナモンパウダーを加えて混ぜる。
- 3 型に均等に②を入れる。フタをして電子レンジ500wで3分加熱し、取り出して冷ます。
- 4 粗熱が取れたらフタをあけて水をつけたスプーンの背で表面を押さつけるようにして平らにならす。
- 5 そのまま完全に冷ましたら、型から取り出す。

※お好みでメープルシロップをかける。

※スプーンの背で材料を押さえる際はスプーンの背を水で濡らしておくとも材料がくっつきにくく作業できます。

