



甘酒でハロウィン かぼちゃケーキ



砂糖不使用！オーブンいらず！麴甘酒のやさしい甘みで楽しむしっとり
秋色スイーツ。冷凍のかぼちゃとブルーベリーでラクラク♪

【材料】（約13cm角耐熱性タッパー1個分）

CO・OP米と米麴の甘酒	190ml
CO・OPブルーベリー	140g（1袋）
レモン汁	小さじ1
CO・OP北海道のひとくちサイズ栗かぼちゃ	200g
卵	1個
小麦粉	大さじ3
CO・OP4種の食塩不使用ミックスナッツ（粗く刻む）	20g

【作り方】

1 麴甘酒70mlと凍ったままのブルーベリーを鍋に入れて中火にかけ、煮立ち始めたらブルーベリーを軽くつぶしながらとろみが付くまで7～8分煮詰める。火を止めてレモン汁を加え、混ぜて冷ましておく。

2 かぼちゃは凍ったまま耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ（600W）で約5分加熱する。熱いうちにしっかりとつぶす。卵と残りの麴甘酒を加えてよく混ぜ、小麦粉をふるい入れてさっくりと混ぜ合わせる。クッキングシートを敷き込んだタッパーに流し入れ、軽く台に打ち付けて空気を抜く。

3 ミックスナッツを散らし、ラップをかけずに電子レンジで4分～4分半加熱し、表面が乾いたらそのまま冷ます。食べやすい大きさに切り分け、1をかける。

※かぼちゃは皮を除くとよりきれいなオレンジ色に仕上がります。