



かぼちゃみっちり モチモチ食感！

## ごろごろカボチャのベーグル

### 【材料】 8個分

強力粉	500g
ドライイースト	6g
さとう(上白糖)	20g
塩	5g
かぼちゃ	1/4個(300g)
水	300ml

### このレシピのポイント

秋の味覚の代表格、かぼちゃを入れたもちもちのパンレシピです。かぼちゃの甘みを存分に味わえるよう、さとうは控えめです。好みで調節してください。

発酵無しでも作れるため、お手軽です！

🕒 調理時間 45分 食塩相当量 0.6g カロリー 252kcal

※焼成時間を除く

### 栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	7.6g	食物繊維	3.3g
脂質	0.9g	カリウム	237mg
炭水化物	50.3g	βカロテン	1463μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①ボウルに水・さとう・ドライイーストを入れて混ぜ、強力粉と塩を加えてひとまとまりになるまでこねてラップをかけておく。
- ②かぼちゃの種とワタを取り除き、耐熱容器に入れて電子レンジで5分(500W)加熱し、ひっくり返してさらに2分加熱する。柔らかくなったら皮をむき、1cm程度の角切りにする。飾り用に8個とっておく。
- ③平らな面にラップを敷き、強力粉(分量外)を薄くまぶし、①の生地を8等分して楕円形に伸ばす。②のかぼちゃを生地の上に並べ、かぼちゃを包むように細長い棒状に成型し、端同士を合わせてドーナツ状にする。中央のくぼみに飾り用のかぼちゃをのせる。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて片面1分ずつ茹でる。
- ⑤天板にオープンシートを敷き、④の生地を並べ、200℃に予熱したオーブンで15分焼成して完成。

Maru作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科