



## ”ふわふわ”と”もちもち”で楽しむ！ かぼちゃのパンケーキ

薄力粉で！

### ふわふわバージョン

材料

卵	2個
砂糖	大さじ3
牛乳	100ml
かぼちゃ	120g (1/8個ほど)
オリーブオイル	大さじ1
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2

強力粉で！

### もちもちバージョン

材料

薄力粉 150g を強力粉に変える
だけで、弾力と高さのあるパンケーキに！

#### Recipe

##### ①かぼちゃをゆでる

種を外したかぼちはなるべく大きいカットで水からお鍋に入れ、30分ほど弱火でゆっくり火を通す。



##### ②卵と砂糖を混ぜる

ボウルに卵を割り入れ、泡立て器で砂糖とよく混せておく。



##### ③かぼちゃをペーストにする

①のかぼちゃの果肉をスプーンでかき出し、牛乳を少しづつ入れながらつぶす。つぶしたら、②のボウルに牛乳と合わせたかぼちゃを混ぜ、オリーブオイルも加える。



##### ④粉を混ぜ合わせる

薄力粉とベーキングパウダーを合わせたものを、さっくりと混ぜ合わせる。もちもちバージョンの場合は、薄力粉の代わりに強力粉を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。



##### ⑤パンケーキを焼く

熱しておいたフライパンの火を一旦止める。



【薄力粉】

④の生地を高いところから落とし入れて弱火にかける。2分程してブツブツしてきたらひっくり返して蓋をし、さらに2分ほど焼く。



【強力粉】

④の生地をスプーン等を使って丸く広げる。3分程してブツブツしてきたらひっくり返して蓋をし、さらに2分ほど焼く。



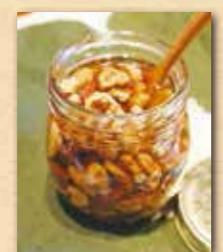
## 簡単 旬ごはん かぼちゃのパンケーキ

旬のかぼちゃを使った2つの食感が味わえるパンケーキをご紹介します。ふんわりやわらかな「ふわふわバージョン」と厚みがあつて見た目のボリューム感も満点の「もちもちバージョン」。ぜひ両方作ってみてくださいね。

### あわせてCooking!

#### ハニーナッツ

香ばしいナッツがほんのり香るはちみつ。パンケーキはもちろん、ヨーグルトにも。中身のナッツはそのまま食べてもおいしいですよ。



材料

- 空き瓶
- ミックスナッツ(食塩無添加のもの)
- はちみつ
- ①瓶に入る量のナッツを、クッキングシートを敷いた天板に広げ、130°Cで20分ほどローストする。(フライパンで炒る時は焦がさないように注意)
- ②粗熱を取ったナッツを、消毒しておいた瓶に戻し、はちみつを注ぐ。2、3日後からが食べごろ。



「旬ごはん」レシピをウェブにてさらに掲載中♪

スマイルママコム 旬レシピ

検索



Enjoy Life! のマミーマート

マミーマートでは毎日の食生活を通して、健康的で充実した人生を送って頂きたい。地域の各種のコミュニティのくつろぎの場となり地域を明るくしていくこと、と考え、様々な「エンジョylife」の活動を行っています。

材料協賛： のマミーマート

キッズ

トリー

ペアレント

# Kids Dream Parent

親が「子どもの幸せ」を願うのは万国共通。そして、幸せへの道筋は十人十色。親としての「子育て」への思いを伺いました。あなたらしい「親」になるためのヒントが見つかりますように。



桑原 静さん

Profile

さいたま市在住。小学2年生の母。自身の子育て経験とコミュニティビジネスのサポート業務に携わる中で湧き起こる思いを実現すべく、「シゴトラボ合同会社」を設立。コミュニティビジネスの現場として孫育てグッズを制作する「BABAラボ」を運営する。

——子育てで大切にしていることは何ですか？

絵本を読みながら「この主人公は面白いね！」、「こんな村に行つてみたいよね」などと会話する時間意識的に設けたりしています。

——お子さんはどのように育ってほしいですか？

子育てに限ったことではないのですが、私自身が平常心でいることです。相手がイラライラしたり、逆にハイテンション過ぎたりすると、声がかけづらかったり、相談するのをためらってしまったりしがちです。忙しい時でも、嫌なことがあった時でも、フラットな状態でいるよう心掛けています。とはいって、これがなかなか難しく。逆に、大よろこびしたり、大泣きしたりしないので、娘には情の薄い母親だと思われているようです。

——親子の時間で心掛けていることは何ですか？

質問には、できるだけ丁寧に答える」ということです。自分が子どもの頃、子ども扱いされたり、大人同士の集まりの中で邪見に扱われたりするのが嫌でした。語彙の問題もありますが、娘が疑問に思ったことは、できるだけわかりやすく伝えるようにしていきます。私も一人っ子、娘も一人っ子だから、気付くとそれぞれ自分の作業に没頭している、ということは珍しくありません。お互い、読書や工作に熱中して、家の中がな訳で、寝る前に、一緒に童話やしーんとしている時も……。そんな訳で、娘には「毎日楽しい！」と元気に過ごしているだけで、「えら

——子育てに悩むママに、ひと言お願いします

人間は、ほとんど水からできています。子どもの体は70パーセントが水です。70パーセントも水なのだから、いろいろできないことがあります。でも仕方ない。そう思うと気が楽ですよ！



## ファイナンシャルプランナー有資格者による ママのための 無料スイーツ & 託児付 マネーセミナー

11/21  
(火)



これからかかる  
お金について  
ファイナンシャルプランナー  
有資格者と一緒に  
考えてみませんか？

これからかかる  
お金が分かり参加  
してよかったです！  
お金のやりくりの  
方法が学べました！  
貯蓄のヒントを  
教えて頂きました！

【日時】11/21 (火) 10:00~11:30  
【場所】シーソー大宮 ノースウイング5階  
★大宮駅西口徒歩5分★  
～お申込み方法～  
①WEBから [スマイルママコムマネーセミナー](#)  
②TELから ☎ 048-711-3935  
③QRコードから [こちらからお申込み頂けます→](#)

大好評！  
当日個別相談も  
お申し込み頂けます！

