

# スイートかぼちゃ

1人分野菜量 

1.5皿分



## 材料・下準備(3人分)

- ❖ かぼちゃ …………… 200g(皮と種を除いたもの)  
: 大きめに切る
- 干しぶどう ………… 大さじ1
- バター …………… 20g
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 牛乳 …………… 大さじ1

## Point

おやつにも野菜を  
取り入れると1日の  
野菜摂取量アップに  
つながります。

## 作り方

- ① 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で5分程度加熱する。
- ② ①に残りの材料を加え、かぼちゃをつぶしながら混ぜる。
- ③ カップに入れ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

冷凍かぼちゃでも  
おいしく作れます。

## 1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
117kcal	2.4g	0.1g	340mg	10mg

