



かぼちゃもち



材料・下準備(子ども2人分)

- かぼちゃ …………… 100g:種を取り、大きめに切る
- 片栗粉 …………… 大さじ3
- 牛乳 …………… 大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1と1/2
- バター …………… 5g

Point

お子さんと一緒に、
楽しく簡単に
作れます。

作り方

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れ、ふわっとラップをして、電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。
- ② ①をつぶし、片栗粉・牛乳・砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を8等分にし、成型する。
- ④ フライパンにバターを溶かし、両面を焼く。

「冷凍かぼちゃ」でも
おいしく作れます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
138kcal	1.1g	2.5g	26.5g	0.1g