



かぼちゃ餅



レシピ提供: えがおの森保育園つるみ

1人分: 75kcal 食塩相当量0.3g

【材料(4人分)】

- ・ かぼちゃ … 240g
- ・ 片栗粉 … 大さじ2弱

- | | | | |
|---|---------------------|---|--------------|
| A | ・ こいくちしょうゆ … 大さじ1/2 | B | ・ 片栗粉 … 小さじ1 |
| | ・ 砂糖 … 大さじ1弱 | | ・ 水 … 小さじ1 |
| | ・ みりん … 小さじ2/3 | | |
| | ・ 水 … 80cc | | |



ポイント

- ・ かぼちゃの甘みとみたらしあんの甘じょっぱさがちょうど良いおやつです。
- ・ もちっとした食感なので、よく噛んで食べる練習になります。

【作り方】

- ① かぼちゃの皮をむき、適当な大きさに切る。(皮を少し残しても可)
- ② かぼちゃを柔らかくして、つぶす。(蒸し器: 10分程度または電子レンジ500W7~8分
※水分が出た場合はキッチンペーパーでふいておく)
- ③ ②に片栗粉を混ぜ、小判型(1人2個)に丸める。
- ④ 予熱しておいた170℃のオーブンで12分程度焼く。
- ⑤ たれ用の調味料(A)を合わせ、火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉(B)を加え、とろみをつける。

- ⑥ 焼きあがったらかぼちゃ餅にたれをかける。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。



【撮影協力】

えがおの森保育園つるみ 給食担当
 株式会社ミールケア 調理師 前田先生(写真前左)
 鶴見区食生活改善推進員協議会 今津校区 上農さん(写真後ろ左)・
 芋瀬さん(写真後ろ右)・平澤さん(写真前右)