


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ひまわりパイ (おやつ)	
※ 6 個分		
材料	分量	備考
かぼちゃ	1 / 4 個 (皮、種付きで 150g～200g)	
砂糖	大きじ 2 (18g)	
バター	大きじ 1 (12g)	
ぎょうぎの皮	1 2 枚 (1 個につき 2 枚)	
揚げ油	適量	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジにかけて溶かしバターを作る。</p> <p>(2) かぼちゃの皮はそぎ落とし一口大にカットして柔らかくなるまで煮る。 (かぼちゃはレンジに軽くかけると包丁を入れやすくなります)</p> <p>(3) (2) を熱いうちにつぶす。砂糖、①のバターを加えてなめらかにし 6 等分にしておく。</p> <p>(4) ぎょうぎの皮の中央に (3) をのせ、まわりに水をつけて上からもう一枚皮を重ねてしっかりサンドする。</p> <p>(5) (4) のまわりにはさみで切り込みを入れる。</p> <p>(6) 170℃位の油できつね色になるまでカラッと揚げる。(約 3～5 分)</p>		
給食室からのメッセージ		
<ul style="list-style-type: none"> ・お子さんと一緒に手軽に作れるかわいいおやつです。 ・材料をビニール袋に入れて手で揉むと簡単に (3) の「あん」が出来ます。 ・ぎょうぎの皮をぴっちりサンドすることで皮が破れるのを防げます。 ・皮の切り込みがひまわりを表現しています。切り込みの深さ、間隔によって変わってきます。 ・さつまいも等、他にも色々と挟んでみてください。 		
栄養価 (幼児 1 人分)		
エネルギー 133kcal たんぱく質 1.7g 脂質 6.9g 食塩相当量 0g		

※大人 1 人分は幼児 1.5 人分量です。



作成：新座市立第一保育園