


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	かぼちゃ春巻き (おやつ)	
分量 ※6個分		
材料		
かぼちゃ 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油	小1/4 (210g) 大きじ2と2/3 (24g) 6枚 適量 適量	
手順 (家庭用) <p>(1) 一口大に切ったかぼちゃを皮ごと柔らかくなるまで加熱する。(600Wで5分位) 固い時は再加熱する。</p> <p>(2) 柔らかくなったかぼちゃを皮ごとつぶして砂糖を混ぜて冷ましておく。多少、粒が残ってもあげるので大丈夫。</p> <p>(3) (2) を6等分して春巻きの皮で巻く。巻き終わりを水で溶いた小麦粉でとめる。</p> <p>(4) 揚げ油を熱し、(3) を170～180℃で薄いきつね色になるまで揚げる。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃの料理も色々ありますが、このかぼちゃ春巻きを嫌いというのは聞いたことがないくらい大人気のメニューです。パリパリの食感と甘いかぼちゃがとても美味しいです。 ・さつまいもでも美味しく出来ます。 <p>栄養価 (幼児1人分) エネルギー105kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.2g 食塩相当量 0g</p>		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立西堀保育園

