

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	かぼちゃもち (おやつ)	
※作りやすい分量 (6個分)		
材料	分量	備考
かぼちゃ	400g	
片栗粉	1/2カップ (65g)	
バター	大さじ1/2 (6g)	
しょうゆ	大さじ1 (18g)	たれ
砂糖	大さじ3 (27g)	たれ
水	1/4カップ (50ml)	たれ
片栗粉	小さじ1 (3g)	たれ
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) かぼちゃは皮と種を取り一口大の大きさに切る。</p> <p>(2) 鍋に(1)のかぼちゃ、かぼちゃがかぶる位の水を加え、ゆでる。 (フォークや竹串がすっと入る位のやわらかめにゆでる)</p> <p>(3) かぼちゃに火が通ったら、ざるに空けてボウルに移し、熱いうちにつぶす。 (厚めのビニール袋に入れて、ふきんでくるみ、麺棒などでつぶすと簡単!)</p> <p>(4) (3)に片栗粉を加え、しっかり混ぜ合わせる。</p> <p>(5) 6等分し、丸めて平たく手で成形する。</p> <p>(6) フライパンを火にかけ、バターを溶かし、(5)をきつね色の焼目が少しくまで両面焼く。</p> <p>(7) 【たれを作る】小鍋にしょうゆ、砂糖、水、片栗粉を合わせてかき混ぜる。</p> <p>(8) 【たれを作る】たれの材料をかき混ぜながら透明感が出てくるまで火にかけて加熱する。</p> <p>(9) お皿に盛りつけ、たれをかける。</p>		
給食室からのメッセージ		
・かぼちゃのもちをお月さまに見立て、甘じょっぱいたれをかけて食べます。		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー112kcal たんぱく質 1.3g 脂質 1.0g 食塩相当量 0.4g		

※このレシピの1人分は幼児1人分量です。



作成：新座市立北野保育園