保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	揚げかぼちゃのきなこかけ　（おやつ）

※作りやすい分量（６人分）

材料	分量	備考
かぼちゃ	１/４個	
サラダ油	大さじ３	
きな粉	大さじ４	
砂糖	大さじ２	
塩	少々	

手順（家庭用）

（１）きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
（２）かぼちゃは２cm 位の角切りにする。
（３）揚げ油を熱し、かぼちゃを素揚げする。
（４）かぼちゃが熱いうちに（１）をまぶす。

給食室からのメッセージ

・甘いきな粉は子ども達も大好きです。かぼちゃ以外の具材（マカロニ等）でも喜びます。
・かぼちゃと組み合わせると、栄養たっぷりのおやつになります。

栄養価（幼児１人分）

エネルギー130kcal　たんぱく質 2.3ｇ　脂質 7.0ｇ　食塩相当量 0.1ｇ

※このレシピの１人分は幼児１人分量です。

作成：新座市立西堀保育園