

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 砂糖 塩	大さじ 4 大さじ 2 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2 cm 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 2.3 g 脂質 7.0 g 食塩相当量 0.1 g			

※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