

かぼちゃ de かぼちゃ



【栄養価（1人分）】
エネルギー：19kcal
たんぱく質：0.5g
脂 質：0g
炭水化物：5.0g
食塩相当量：0g

【材料（大人1人分）】

かぼちゃ	15g
じゃがいも	15g
砂糖	小さじ1/3(1g)
プリッツ	少々

【下準備】

- かぼちゃ・・・皮をむいて一口大に切る
- じゃがいも・・・皮をむいて一口大に切り、5分程度水にさらす
- プリッツ・・・短く折る

【作り方】

- ① かぼちゃ、じゃがいもを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ（600w）で1分30秒程度加熱する。かぼちゃに火が通っていない場合は、様子を見て追加で加熱する。
- ② 熱いうちにつぶし、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ ②を半分ずつラップで丸め、フォークの側面にかぼちゃの型を付ける。

子どもと一緒に楽しく作れるレシピです。

水分量が多いかぼちゃも、じゃがいもを混ぜるとまとまりやすくなります。