



瀬戸内市立福田保育園



大学かぼちゃ



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：122kcal

たんぱく質：1.5g

脂質：5.3g

炭水化物：19.8g

食塩相当量：0.1g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：101kcal

たんぱく質：1.3g

脂質：4.5g

炭水化物：16.5g

食塩相当量：0.1g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

かぼちゃ 300g

揚げ油 適宜

水 小さじ2(10g)

砂糖 大さじ2(18g)

しょうゆ 小さじ1/2(3g)

黒ごま 小さじ1・1/2(3g)

【下準備】

○かぼちゃ・・・厚さ1.5cm程度のいちよう切り

【作り方】

- ① かぼちゃは150～170℃の油で素揚げする。
- ② 水、砂糖、しょうゆを火にかけて煮立たせ、全体に泡があがったら①を加えて混ぜる。
- ③ 黒ごまをふりかける。

蜜を作るときは弱火でゆっくり加熱してください。