

じんせきこうげんちょう
神石高原町の食材を使用した

もちもち～ かぼちゃもち

こぶん
4個分あたり

にほんじん しよくじせつしゆきじゆん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 317kcal

たんぱく質^{しつ} : 2.9g

脂質^{ししつ} : 8.6g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 62.8g

しよくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 5.3g

しよくえんそうとうりよう
食塩相当量 : 0.2g

ちょうりじかん
調理時間

15^{ぶん}
分



ざいりょう こぶん
材料(4個分)

かぼちゃ 150g
こ おお
かたくり粉 18g (大さじ2)
ゆうえん おお じゃく
有塩バター 10g (大さじ1弱)
はちみつ 21g (大さじ1)

Point!

こさま かたち
お子様と色々な形をつくったり

じゅう
アレンジ自由♪

さいみまん こさま
△はちみつは、1歳未満のお子様には
あた ちゅうい
与えないように、ご注意ください。

つく かた
作り方

じゅんぴ
○準備 かぼちゃはタネとワタをとっておきます。

かわ ひとくちだい き たいねつ
1. かぼちゃは皮をむき、一口大に切ります。耐熱ボウルにいれて、ふんわりとラップをかけ、
でんし ふんほどかねつ
500Wの電子レンジで5分程加熱します。

こ い ま
2. やわらかくなったら、フォークでつぶし、かたくり粉を入れて混ぜあわせます。

とうぶん まる かたち
3. まとまったら、4等分に丸く形をととのえます。

ちゅうび ねっ い と や
4. 中火に熱したフライパンにバターを入れて溶かし、3を焼きます。

も つ
5. おさらに盛り付けて、はちみつをかけます。