

*かぼちゃのみたらし風

副菜・間食

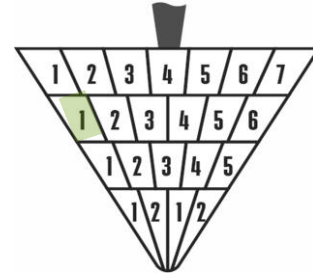


《ポイント》

食事にもなりますが、みたらし餡をかけることで、間食（おやつ）にもなる一品です。

甘みがあるため、小さなお子さんも、食べやすいと思います。

栄養成分表示	1人分
エネルギー	55kcal
蛋白質	1.2g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.4g



材料と作り方

副菜・間食

材料 (2人分)	分量	備考
かぼちゃ	120g	
★水	20ml	
★しょうゆ	小さじ2	
★片栗粉	小さじ1	
★ごま油	小さじ1/4	
すりごま (白)	小さじ1	

作り方

- ① かぼちゃは、種と綿を取り除いて、一口大に切り、茹でる（または、蒸す）。※楊枝などを刺して、スーッと通ればOKです！
- ② ★印の材料を小鍋に入れて、弱火にかけて、よくかき混ぜながら、とろみが出るまで加熱する。
- ③ 器に、①のかぼちゃを入れて、②をかけて、すりごまをふる。



(写真は材料4人分)

作成協力：箱根町食育サポートメイト六彩会