

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 しょ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<sup>しつ</sup> : 2.9g

脂質<sup>ししつ</sup> : 8.6g

たんすいかぶつ  
炭水化物 : 62.8g

しょくもつせんいそりょう  
食物繊維総量 : 5.3g

しょくえんそうとうりょう  
食塩相当量 : 0.2g

ちょうりじかん  
調理時間

15<sup>ぶん</sup>  
分



ざいりょう こぶん  
材料(4個分)

かぼちゃ 150g  
かたくり粉 18g (大さじ2)  
有塩バター 10g (大さじ1弱)  
はちみつ 21g (大さじ1)

つく かた  
作り方

じゅんび  
○準備 かぼちゃはタネとワタをとっておきます。

1. かぼちゃは皮をむき、一口大に切ります。耐熱ボウルに入れて、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで5分程加熱します。
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。
3. まとまったら、4等分に丸く形をととのえます。
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。
5. おさらに盛り付けて、はちみつをかけます。

Point!

こさま かたち  
お子様と色々な形をつくったり

じゆう  
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。