

☆ 保育園のかぼちゃレシピ ☆



ほっこり甘い

かぼちゃの味噌汁

<材料 幼児5人分>

かぼちゃ	1/6玉(150g)
玉ねぎ	中1/4個(50g)
味噌	大1と1/4(22.5g)
煮干し(だし用)	7本くらい(12.5g)
水(煮干しだし)	600ml

<作り方>

- ① 鍋に水と煮干しを入れ30分ほどおく。中火にかけ沸騰したら弱火にして10分煮出し漉す。
- ② かぼちゃは1.5cm程度の角切り、玉ねぎは長さ2cm程度の太めの千切りにする。
- ③ だし汁に②を入れて煮、柔らかくなったら味噌を加える。

☆ 保育園のかぼちゃレシピ ☆



ほっこり甘い

かぼちゃの味噌汁

<材料 幼児5人分>

かぼちゃ	1/6玉(150g)
玉ねぎ	中1/4個(50g)
味噌	大1と1/4(22.5g)
煮干し(だし用)	7本くらい(12.5g)
水(煮干しだし)	600ml

<作り方>

- ① 鍋に水と煮干しを入れ30分ほどおく。中火にかけ沸騰したら弱火にして10分煮出し漉す。
- ② かぼちゃは1.5cm程度の角切り、玉ねぎは長さ2cm程度の太めの千切りにする。
- ③ だし汁に②を入れて煮、柔らかくなったら味噌を加える。

やさしい甘さ

かぼちゃドーナツ

<材料 幼児5人分>

小麦粉	20g
全粒粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/4強(1g)
かぼちゃ	1/12個(80g)
卵	M1/2個(25g)
フォローアップミルク	25g
砂糖	大さじ2強(20g)
水	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、フォローアップミルクと全粒粉を加えよく混ぜておく。
- ② かぼちゃは皮をむき、茹でてつぶし、冷ます。
- ③ 卵をよくかき混ぜ、砂糖、かぼちゃを混ぜ合わせた後で、①を加え混ぜる。
- ④ ③を大きいスプーンなどで落として揚げる。(1人1~2個)

※かぼちゃにより水分量が異なるため、水は加減してください。
※フォローアップミルクスティック1本は14gです。

… **ひとくちメモ** …
かぼちゃは、β-カロテンやビタミンEなど多くのビタミンを含み、夏の疲れを癒す働きがあります。

やさしい甘さ

かぼちゃドーナツ

<材料 幼児5人分>

小麦粉	20g
全粒粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/4強(1g)
かぼちゃ	1/12個(80g)
卵	M1/2個(25g)
フォローアップミルク	25g
砂糖	大さじ2強(20g)
水	適量
揚げ油	適量

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるい、フォローアップミルクと全粒粉を加えよく混ぜておく。
- ② かぼちゃは皮をむき、茹でてつぶし、冷ます。
- ③ 卵をよくかき混ぜ、砂糖、かぼちゃを混ぜ合わせた後で、①を加え混ぜる。
- ④ ③を大きいスプーンなどで落として揚げる。(1人1~2個)

… **ひとくちメモ** …
かぼちゃは、β-カロテンやビタミンEなど多くのビタミンを含み、夏の疲れを癒す働きがあります。

※かぼちゃにより水分量が異なるため、水は加減してください。
※フォローアップミルクスティック1本は14gです。