

☆楽しくおうちごはん☆

《パンプキンスティック》



外はパリッ、中はしっとりとした食感を楽しむことができるおやつです。（1歳～食べられますが、レーズンは適宜刻んでください）かぼちゃの甘みで砂糖不使用でもおいしく食べられます。

◆材料◆（4本分）

かぼちゃ	100g
レーズン	約20粒（10g）
牛乳	10mL
春巻きの皮	2枚
水溶き小麦粉	適量
無塩バター	5g
砂糖	2つまみ

◆作り方

- ①かぼちゃは種を取り除き、皮をむき、薄切りにする。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかぶせたら電子レンジで500w、3分加熱する。
- ②①をフォーク等でつぶす。
- ③牛乳、レーズン（オイルコーティング等されているものは熱湯で戻し、水気を切る）を②にいれ、混ぜ合わせる。
- ④春巻きの皮を半分に切り、長い方の辺に沿って③をのせ、巻く。巻き終わりに水溶き小麦粉を塗って止める。
- ⑤フライパンにバターを溶かし④を並べ、きつね色になるまで焼き色をつける。表面に砂糖をふりかけ、溶けたら火を止める。

◆1本当たりの栄養価

エネルギー	野菜摂取量
57kcal	25g