

# かぼちゃスイーツポテト風

(主材料)  
かぼちゃ  
(調理時間) 40 分

(1 人分)  
エネルギー 151kcal  
タンパク質 1.8g

**素朴なかぼちゃがひと工夫でおしゃれなスイーツに変身!**

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分)

\* 分量は廃棄量を含みます

かぼちゃ g	530 g	(1/4 個)
バター	24 g	(大さじ 2)
上白糖	66 g	(大さじ 7・1/3)
牛乳	54 g	(大さじ 3・1/2)
食塩	ひとつまみ	



## 【 作り方 】 \* ..... 子どものお手伝いできそうなところ



① かぼちゃの種、わたをスプーンで取り除き、よく洗う。皮をむき適当な大きさに切る。大きいままレンジにかけると、切りやすく皮もむきやすくなる。



② ①を蒸すか茹でる。茹でる場合は、やわらかくなったら、水を切り、もう一度火にかけ水分を飛ばす。



③ 充分柔らかくなったら、マッシャーでつぶす。熱いうちに、砂糖とバターを入れ混ぜ合わせ、さらに塩を入れて混ぜ合わせる。

バターは、切り分けておくと、混ぜやすい!



かたさは、手で丸められるくらいが目安!



かぼちゃの皮を型抜きして飾ってもかわいいです! 皮は、レンジに掛けると切りやすく型も抜きやすくなります。

④ かぼちゃの様子を見ながら、牛乳を少しずつ入れていく。

⑤ 成形していく。保育園では、ディッシャーで紙カップに入れる方法、俵やかぼちゃの形にして皮を飾る方法、絞り袋で絞る方法で成形していく。絞り出すときは、生地を少し柔らかめにするとうり易くなる。



⑥ オーブンで 190℃ 約 8 分、焼けば出来上がり! こんがり焼き色がつく程度が目安。

今回は、赤塚新町保育園に協力いただきました。

