

スイーツパンフキンを作ろう



材料 (5個分)

かぼちゃ…200 g グラム 卵…1/2個 たまご 砂糖…20 g さとう バター…15 g グラム
牛乳…大さじ1 (15 g) ぎゅうにゅう おお
(つや出し用) 卵…1/2個 たまご (丸め用) 油…小さじ1 (4 g) まる よう あぶら

◆トッピング◆

(デコレーション用) チョコレートペン くろ 黒ごま てきりよく など適量
※好きな食材でアレンジしてみよう!

作り方

【スイーツパンフキン1個分の栄養価】
エネルギー 86 kcal キロカロリー 食塩相当量 0.1 g グラム

1

かぼちゃのたねをスプーンで取りのぞき、皮ごと2 cm 角に切る。

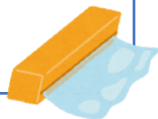
※かぼちゃはかたいので大人に切ってもらおう!

カット済みのかぼちゃや冷凍のかぼちゃも使えるよ。



2

耐熱皿にかぼちゃを並べる。
大さじ1くらいの水を加えて
ふんわりとラップをする。



3

電子レンジ600Wで3~4分加熱する。

※かぼちゃがやわらかくなるまで
加熱するよ。



5

かぼちゃが熱いうちに、
溶き卵、砂糖、バターを
加えてよくまぜる。



4

やけどに注意しながらラップをはずす。
皮を取り除き、ボールにうつしかぼちゃをつぶす。

※水気が残っていたら、除いてからつぶそう。
※取り除いた皮はトッピングに使ってみよう。



6

固さを見ながら少しずつ牛乳を加える。
※丸められる固さが目安。



7

6個に分けて丸め、アルミカップにのせる。

※手に油を少しつけてから丸めると、きれいに仕上がるよ。



いろいろな形に丸めたり、かぼちゃの皮やチョコペンを使って顔を作ったり…アレンジすると楽しいっちい♪

8



表面に(つや出し用)溶き卵をぬり、200℃に余熱したオーブンで15分くらい焼く。

トースターの場合は、約500W(弱メモリ)で7~8分くらい焼く。



9

焼き色がついたらできあがり！



ほかのかぼちゃ料理もホームページを見て作ってみるっちい！

