

# かぼちゃパイを作ろう



## 材料 (6個分)

かぼちゃ…150g      冷凍パイシート…2枚  
砂糖…大さじ1      クリームチーズ…大さじ1 (15g)  
(つや出し用) 卵…1個      または (つや出し用) はちみつ…適量

くわしい作り方は動画でも  
見られるっつい!



## 作り方

【かぼちゃパイ1個分の栄養価】

エネルギー 166 kcal      食塩相当量 0.4 g

1 かぼちゃのたねをスプーンで取りのぞき、皮ごと2cm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。



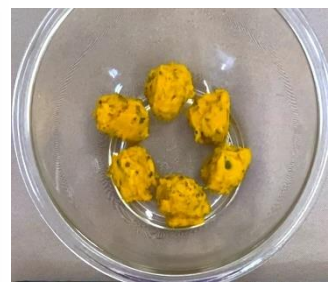
5 砂糖とクリームチーズを加えて  
まぜる。



4 やけどに注意しながらラップをはずす。  
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。



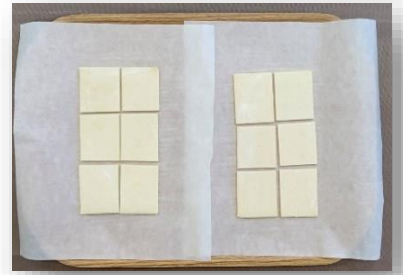
6 6個に分けて丸める。  
※丸めにくい時は、スプーンを使い  
ボールの中で6個に分けてもいいよ。



7

まな板の上<sup>いた うえ</sup>にクッキングシートを敷<sup>し</sup>き、冷凍庫<sup>れいとうこ</sup>からパイシートを1枚<sup>まい</sup>取り出<sup>だ</sup>してのせ、6個<sup>こ</sup>に切<sup>き</sup>る。  
もう1枚も同じように切<sup>き</sup>る。

※ 1枚目<sup>まいめ</sup>… 6個<sup>こ</sup>に切<sup>き</sup>る } ぜんぶで12枚<sup>まい</sup>になるよ  
2枚目<sup>まいめ</sup>… 6個<sup>こ</sup>に切<sup>き</sup>る



センチメートルかく めやす  
5 cm 角が目安

8

切<sup>き</sup>ったパイシート6枚<sup>まい</sup>に十字<sup>じゅうじ</sup>の切り込み<sup>きりこみ</sup>を入<sup>い</sup>れる。

※ クッキー型<sup>がた</sup>で抜<sup>ぬ</sup>いてもかわいいよ。  
抜<sup>ぬ</sup>いたパイシートもいっしょに焼<sup>や</sup>こう！



9

切<sup>き</sup>り込み<sup>こみ</sup>を入<sup>い</sup>れていない  
パイシート6枚<sup>まい</sup>に、⑥のかぼちゃ<sup>まい</sup>を1つずつのせる。



10

切<sup>き</sup>り込み<sup>こみ</sup>を入<sup>い</sup>れたパイシートをかぶせ、  
端<sup>はし</sup>をフォークで押<sup>お</sup>さえる。



かたぬき型<sup>かたぬき</sup>抜きしたパイシートをかぶせた場合<sup>ばあい</sup>

11

表面<sup>ひょうめん</sup>に溶<sup>と</sup>き卵<sup>たまご</sup>（または、はちみつ）をぬり、  
200℃に余熱<sup>よねつ</sup>したオーブンで10～15分<sup>ぶん</sup>くらい  
焼<sup>や</sup>く。

トースターの場合<sup>ばあい</sup>は、約500W<sup>ワット</sup>  
（弱<sup>じやく</sup>メモリ）で10分<sup>ぶん</sup>くらい焼<sup>や</sup>く。



焼<sup>や</sup>き色<sup>いろ</sup>がついたら  
できあがりだっちい！

