

かぼちゃパイを作ろう



ざいりょう こぶん
材料 (6個分)

かぼちゃ…150 g 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 (15 g)
(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 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。



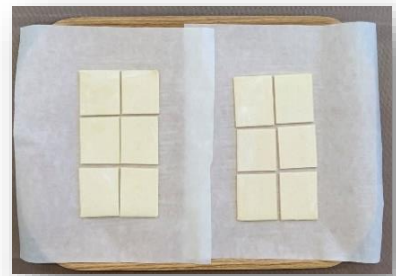
- 6 6個に分けて丸める。
※ 丸めにくい時は、スプーンを使い
ボールの中で6個に分けてもいいよ。



7

まな板の上にクッキングシートを敷き、冷凍庫からパイシートを1枚取り出してのせ、6個に切る。
もう1枚も同じように切る。

※ 1枚目… 6個に切る
2枚目… 6個に切る } 全部で12枚になるよ



センチメートルかく めやす
5 cm 角が目安

8

切ったパイシート6枚に十字の切り込みを入れる。

※ クッキー型で抜いてもかわいいよ。
抜いたパイシートもいっしょに焼こう！



9

切り込みを入れていない
パイシート6枚に、⑥のかぼちゃを
1つずつのせる。



10

切り込みを入れたパイシートをかぶせ、
端をフォークで押さえる。



かたぬ 型抜きしたパイシートをかぶせた場合

11



表面に溶き卵（または、はちみつ）をぬり、
200℃に余熱したオーブンで10～15分くらい
焼く。

トースターの場合は、約500W
（弱メモリ）で10分くらい焼く。



焼き色がついたら
できあがりだっちい！

