

スィートパンプキンを 作ろう



材料 (5個分)

かぼちゃ…200 g 卵…1 / 2個 砂糖…20 g バター…15 g
牛乳…大さじ1 (15 g)
(つや出し用) 卵…1 / 2個 (丸め用) 油…小さじ1 (4 g)

◆トッピング◆

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

作り方

【スィートパンプキン1個分の栄養価】

エネルギー 86 kcal 食塩相当量 0.1 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。

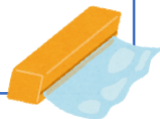
※かぼちゃはかたいので大人に切ってもらおう!

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

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、ボールにうつしてかぼちゃをつぶす。

※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
他のかぼちゃ料理も
ホームページを見て
作ってみるっちい！

