

野菜料理をプラス1品! ～かぼちゃもち～

前橋市健康増進課

【材料】 4人分（8個分）

かぼちゃ	400 g
（種・ワタ・皮ぬぎ）	
牛乳	70 cc
片栗粉	150 g
水	40 cc
サラダ油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
A みりん	大さじ 1/2
水	大さじ 4
片栗粉	小さじ 1



【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタ、皮をとり、3cm角に切り耐熱容器に並べてラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。（竹串で刺し固かったら、更に加熱する）
- ②柔らかくなった①を取り出し、ボウルに入れてつぶす。
- ③②に水、牛乳、片栗粉を熱いうちに入れ粉がなくなるまで練る。
- ④③を8等分にして形を整える。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を入れふたをして両面焼く。

【タレの作り方】

- ①小鍋にAの調味料をいれ、中火にかける。
- ②とろみがつくまで火にかけながらかき混ぜる。

栄養士からの ワンポイントアドバイス

かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、油と一緒にとると吸収率がアップします。皮にもビタミン類が豊富に含まれているので、皮が気にならない方は、一緒に調理するのもおすすめです。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
268	2.4	4.5	56.9	38	0.3
kcal	g	g	g	mg	g