

中山町食生活改善推進協議会会員オリジナルレシピ(9月)



☆もちもちかぼちゃ☆

【材料(1人前)】

- ・ かぼちゃ…100g
- ・ バター…10g
- ・ 片栗粉…大さじ2
- ・ 塩…少々

※砂糖はお好みで

【作り方】

- 1、かぼちゃを小分けに切り、柔らかく茹でて潰す(気になる方は皮をとる)。
- 2、温かいうちに①にバターを入れて混ぜ、片栗粉と塩少々を加えて混ぜる。
- 3、お好みの大きさに丸めて平たくし、薄く油をひいたフライパンで両面焼いて出来上がり！



(栄養ひとメモ)

かぼちゃは甘みが強く、加熱するとホクホクして、やわらかくなります。種類も多く飾り用になるものもあり、ハロウィンの飾りにも使われます。栄養素は、カロテンが豊富で、ビタミンC、ビタミンEも多いです。調理は、煮物、天ぷら、炒め物、サラダなど何でもおいしく食べることができます。