

# かぼちゃの塩煮



## 材料(幼児4人分)

- かぼちゃ…1/5個
- 砂糖…小さじ1
- 塩…小さじ1/6
- 水…60cc

## 作り方

- ① かぼちゃはところどころ皮をむき一口大に切る。  
砂糖と塩をまぶして10分おく。
- ② 鍋に①を並べて水を入れ、蓋をして弱火で煮る。  
やわらかくなる前に水がなくなりそうな時は少量足す。

## POINT!

- ◇ 粗くつぶしてサラダやコロッケにもアレンジ可能です。
- ◇ つぶしたものにホットケーキミックスと牛乳を混ぜれば、かぼちゃパンケーキができ、朝食やおやつにおすすめです。

## 栄養価(幼児1人分)

エネルギー 38kcal たんぱく質 0.9g カルシウム 7mg 鉄 0.2mg

