

# かぼちゃもち



## 材料(幼児4人分)

- かぼちゃ…1/4個
- 砂糖…大さじ3
- 片栗粉…大さじ4
- バター…10g

## 作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて蒸す。(電子レンジでもよい)
- ② ①と砂糖、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を焼く。

## POINT!

- ☆ ジャガ芋で作ってもおいしいです。  
(ジャガ芋の場合は食物繊維豊富)
- ☆ しょうゆを入れたり、甘ダレをかけたりしてもおいしいです。
- ☆ つぶしたり混ぜたりをこどもと一緒にやってみましょう。

## 栄養価(幼児1人分)

エネルギー 111kcal たんぱく質 1.2g ビタミンA 211μg

