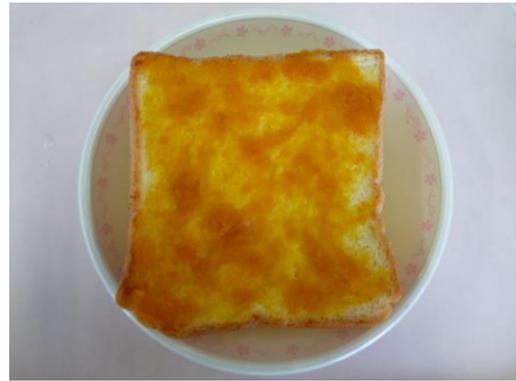


❀ パンプキントースト

＊1人分の栄養価＊

エネルギー	310kcal
食物繊維	1.5g
塩分	0.9g



《材料…4人分》

	食パン	4枚
かぼちゃ あん	かぼちゃ（ペースト）	40g
	砂糖	大さじ2
	牛乳	大さじ1
	溶かしバター（無塩）	大さじ2

《かぼちゃ（ペースト）の作り方》

- ① 種をとり、皮ごと大きめに切り分け、耐熱の器に入れてふんわりラップをし、600Wの電子レンジで5～6分を目安に、柔らかくなるまで加熱する。
※途中で一度取り出して上下を返すと、加熱ムラが少なくなります。
- ② 皮を除く。
- ③ マッシャーまたはフォーク、フードプロセッサーなどでつぶして、ペーストにする。さらに裏ごしをすると、よりなめらかになります。

《パンプキントーストの作り方》

- ① ボールにかぼちゃのペーストと砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② さらに牛乳を加えて混ぜる。
- ③ 溶かしバターを少しずつ加え、かぼちゃあんを仕上げる。
- ④ 食パンに③をぬり、トースターでこんがりとし焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり♪

❀ 一口メモ ❀

●学校給食では、日立市の茂宮かぼちゃのペーストを使っていますが、ご家庭では生のかぼちゃからペースト作りに挑戦してみたいか？ひと手間かけると、さらに風味豊かに仕上がります。ご家庭でもぜひお試しください♪

