

華陽保育園キッズトントン

~つくってみよう~

☆ さといもとかぼちゃのぺたんこ焼き ☆ (5個分)

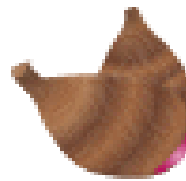
さといも (中皮つき 60g)	4個
かぼちゃ (皮なし)	80g
あさつき	2本
干しえび	5g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	少々

- ① さといもは皮つきのまま蒸し、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ② かぼちゃは皮をむいて蒸し、熱いうちにつぶす。
- ③ ①と②を混ぜあわせておく。
- ④ ラップを敷いて干しえびとみじん切りにしたあさつきを置き、その上に③をのせラップをかけて押しつぶす。
- ⑤ 上側にも干しえびとあさつきをのせ、形を整える。
- ⑥ ホットプレートにごま油をひき、⑤を両面焼く。
- ⑦ しょうゆをはけでぬる。

※ 塩やマヨネーズ、だいこんおろしなど
お好みでいろいろな味が楽しめます。

1個あたりの栄養成分

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	2.1g
カルシウム	79mg
塩分	0.3g



華陽地区食生活改善推進員