

# 華陽キッストントン

～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	皮をなしで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 さといもは皮付きのまま蒸し、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いて、⑤を並べて両面を焼く。

⑦ しょうゆをはけてぬる。  
※塩やマヨネーズ、だいにんおろしなど  
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	55kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	2.5g
カルシウム	78mg
塩分	0.5g

