

かぼちゃを使ったレシピ

かぼちゃのソテー

●材料（1人分）

かぼちゃ……………30個
バター……………5g
砂糖……………小さじ1弱
塩……………少々



※イメージ写真

●作り方

- ①かぼちゃは厚さ5mmのひと口大に切る。
- ②フライパンにバターを溶かし①の両面をこんがり焼き、砂糖、塩を加えてからめる。

（袋井西幼稚園より提供）

かぼちゃのらっきょうマヨネーズかけ

●材料（4人分）

かぼちゃ……………1/4切れ
らっきょう（漬け汁も使用）…40g
ハム……………20g
塩・こしょう……………少々
マヨネーズ……………10g



※イメージ写真

●作り方

- ①かぼちゃは皮つきのまま、タネとワタをとり、1/4切れのまま蒸し器で蒸す。
- ②らっきょう、ハムはみじん切りにする。（フードプロセッサーでも可）
- ③らっきょうの漬け汁、マヨネーズ、塩、こしょうを②に加えて混ぜる。
- ④①で蒸し上がったかぼちゃを食べやすい大きさに切って皿に盛り、上から③のソースをかける。

（ルンビニ第二保育園より提供）