かぼちゃの茶巾

＜栄養量＞
エネルギー　４１ｋｃａｌ
蛋白質　０.７ｇ
カリウム　１６２ｍｇ
リン　１８ｍｇ
食塩相当量　０.０ｇ

＜材料＞
かぼちゃ･･･３５ｇ
レーズン･･･３ｇ
砂糖･･･２ｇ
バター･･･１ｇ（小１／４）

＜作り方＞
　かぼちゃ･･･皮をむき、種をとる。

１．　鍋に湯を沸かし、かぼちゃをやわらかくなるまで茹でる。
２．　１を熱いうちにつぶし、バターと砂糖を加えて混ぜる。
３．　２にレーズンを混ぜる。飾り用に１粒残しておく。
４．　３をラップでくるみ、丸めてラップの口を絞り、形を作る。
５．　4 にレーズンを飾る。

- 茶巾の形づくりがしやすいように、かぼちゃを茹でた後しっかり水気を切りましょう。
- バターの風味により、コクが出ます。

偕行会愛知　管理栄養士