

南瓜軟餅（ナンガルアンピン）

<材料>

南瓜	30 g
片栗粉	6 g(小 2)
砂糖	1.5 g(小 1/2)
油	2 g (小 1/2)



<栄養量>(一人分)

エネルギー:	71 kcal
たんぱく質:	0.6 g
カリウム:	137 mg
リン:	15 g
塩分:	0 g

<作り方>

1. 南瓜は皮をとって一口大に切り、茹でこぼす。
2. ボールに水気をとった南瓜を入れ、潰す。片栗粉と砂糖を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、こねる。
3. 2を人数分に分け、丸型に成形する。
4. フライパンに油をしき、3を両面焼き目がつくまで焼く。

★お好みで砂糖の量を減らしてもよいです。

★南瓜はカリウムが多い食材ですので、食べ過ぎないように注意してください。