

献立名 かぼちゃもち保育所(園)名 光の森こども園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
かぼちゃ	60	600	① かぼちゃの皮をむき、乱切りにしたものを加熱し熱いうちによくつぶす。 ② 片栗粉を加えよく練り、小判型に成型しクッキングシートを敷いた天板にならべる。180℃に熱し、10分蒸し焼きにする。 ③ 調味料を合わせ、火にかける。沸騰してきたら一旦火を止め、水溶き片栗粉を入れ、再び火をつけ、とろみをつける。 ④ 焼きあがったもちにたれをかけ、全体に絡める。
片栗粉	8	80	
濃い口しょう油	2	20	
砂糖	2	20	
本みりん	1	10	
水	20	200	
水溶き片栗粉	1.6	16	

100gあたり

エネルギー - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣 Δ mg	鉄mg	塩分 g
152	1.1	0.2	0.75	0.1	1

アピールポイント

かぼちゃの甘みでもちもちしたおいしいおやつです。かぼちゃ好きな子どももおいしく食べてくれます。