

献立名 かぼちゃスコーン

保育所（園）名 南アルプス市立櫛形北保育所

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	20	223	① バターは室温に戻しておく。 ② かぼちゃは蒸して皮ごとつぶし、冷ましておく。 ※かぼちゃは蒸し過ぎないように注意する。 ③ 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。 ④ ボウルに室温でやわらかくしたバターと砂糖を混ぜ合わせ、次に割りほぐした卵を加えてよく混ぜる。 ⑤ ③を入れ、さっくり混ぜ、最後に冷ましておいたかぼちゃを少しずつ入れ、生地が耳たぶ位のかたさになるように混ぜていく。 ⑥ 1個当たり40～50gに分け、成形する。 ⑦ クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃のオーブンで13～15分ほど焼く。 ※かぼちゃによって水分量が違うので、生地のかたさをみながら少しずつかぼちゃを入れる。
小麦粉	20	200	
ベーキングパウダー	1	10	
バター	4	40	
砂糖	5	50	
卵	3.6	42	

1人分 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ゆ量 mg	鉄 mg	塩分 g	食物繊維 g
140	2.5	4.0	33	0.2	0.1	1.2

アピールポイント

- ・野菜が苦手な子どもにも、おやつにすることで食べやすくなるメリットがあります。
- ・素材をいかしたやさしい味のおやつです。
- ・乳アレルギー児がいる場合には、バターをサラダ油で代用できます。