

くりかぼちのきんつば

～大豆も入って、緑黄色野菜の“健康おやつ”～

- 【材料】 4人分と下準備
- | | | |
|---------|------|------------------|
| くりかぼち | 160g | 皮の硬い所だけ除き、蒸す。 |
| さとう | 8g | かぼちの甘さによって加減する。 |
| 塩 | 少々 | |
| 黒豆甘煮 | 8粒位 | |
| とうろく豆甘煮 | 4粒位 | 黒豆くらいの大きさに切る。 |
| 白玉粉 | 8g | だまが無くなるまで混ぜる。 |
| 水 | 30g | |
| 薄力粉 | 9g | 白玉粉が溶けたら混ぜて衣にする。 |
| 油 | 3g | 敷き油にする。 |



【作り方】

蒸したかぼちを熱い中にフォークでつぶし、さとう、塩を入れる。
黒豆、とうろく豆の甘煮も混ぜて、バットにラップを敷き、をしっかり押し入れ、冷まして固めておく。
固まったかぼちを包丁で切り、衣を一面ずつ付けて、薄く油を引いたフライパンで六方を焼く。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
84kcal	1.6g	1.2g	9mg	0.2mg	0.5g	0.3g

