

【かぼちゃのおやき】

<材料> (10個分くらい)・・・1個あたり50kcal

- ・ かぼちゃ 500g
- ・ 白砂糖 20g
- ・ 塩 少々

(余ったごはんを入れてもOK!)



<つくり方>

- ① かぼちゃは種を取り、煮る。(煮過ぎに注意!)
- ② ①と白砂糖・塩を加えて、つぶしながら混ぜる。
- ③ 適当な大きさに丸めて、フライパンかホットプレートで焼く。
- ④ 両面に焼き色がつけば出来上がり♪