



油を使わない、ヘルシーおやつ♪

かぼちゃようかん

おやつ

【作り方】

【材料】（1本分）

- ・ かぼちゃ・・・500g
- ・ 砂糖・・・70g
- ・ 粉寒天・・・3g
- ・ 塩・・・小さじ1/5
- ・ 水・・・50ml

- ① かぼちゃは、皮をむいて1口大に切り柔らかくなるまで茹でる。
- ② ①のかぼちゃをボウルに移し、フォークなどで潰してこねる。
- ③ 鍋に水と砂糖、塩を加えて加熱する。砂糖が溶けたら粉寒天を加えて溶かす。
- ④ ②のかぼちゃに③の寒天液を加え、全体になじませる。
- ⑤ ラップをしいた型などに移し、トントンとして空気を抜く。
- ⑥ ラップで包んで、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 好みの大きさに切る。



【1/8こ】 エネルギー92kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.2g、カルシウム12mg、食物繊維2.5g、食塩0.2g



かぼちゃようかん



- ★ かぼちゃをさつまいもに変えて、いもようかんにしてもおいしいですよ♪
- ★ 成長期においておやつは大切な栄養源。第4の食事として乳製品やくだもの、おにぎりなど3食で取りきれない食品を取り入れ、栄養を補いましょう！！

