



かぼちゃケーキのレシピ



保育園では、かぼちゃを使用した給食やおやつが登場します。
ツナとかぼちゃの落とし揚げや、グラタン、かぼちゃプリンなど…

＼ カボチャサラダ ／



＼ パンプキンスープ ／



下処理

かぼちゃ： 硬い部分の皮と種を取り、茹でて、つぶす

作り方

- ① 砂糖とマーガリンを合わせ、クリーム状になるまでよく練る。
- ② ①にかぼちゃを加えて混ぜ、牛乳を加えて更に混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れ、さっくりと混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、180℃のオーブンで20～25分焼く。

材料(約4人分)

かぼちゃ	80
ホットケーキミックス	100
砂糖	30
マーガリン	50
牛乳	70

かぼちゃの栄養価は野菜の中でもトップクラスなんです！

かぼちゃは、緑黄色野菜の代表格です。ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。

別名「若返りのビタミン」とも呼ばれているビタミン E や、皮膚や粘膜・眼を保護する β-カロテン (ビタミン A) などがあります。
食物繊維も多く、便通を良くしたり、血圧の急激な上昇を防ぐ働きがあります。

◆おいしい「かぼちゃ」の見分け方

【丸ごとの場合】

- ・色が濃く、重量感があり、硬いもの。
 - ・ヘタが乾燥していて、まわりがくぼんでいるものが完熟の目印です
- ※ かぼちゃは収穫した直後より、しばらく熟成させるとおいしくなります。

【カットしてあるもの】

- ・果肉の色が濃いもの、切り口が鮮やかでワタが乾いていないもの。

◆かぼちゃの保存方法 丸ごと or カット

かぼちゃは陽の当たる場所を避け、涼しくて風通しのよいところに置いておくと、丸ごとであれば長期間（2～3ヶ月程度）保存できます。
切り分ける場合は、種とワタがついたままだと傷みやすいので、取り除いてからラップをかけて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。