



1人分の栄養価

エネルギー296kcal たんぱく質4.4g 脂質11.7g 食塩相当量0.0g

デザート

かぼちゃときなこの スノーボール

調理時間
40分

■材料(4人分)

かぼちゃ60g
砂糖40g
油40g
薄力粉120g
片栗粉20g
きなこ20g
粉砂糖小さじ2
かぼちゃの種16個

■つくりかた

- ① かぼちゃは皮をむき、電子レンジ(500w)で1分半加熱し、つぶす。
- ② ①に砂糖を加えてよく混ぜ、油を少しずつ加える。オーブンを170℃に予熱する。
- ③ ②に薄力粉、片栗粉、きなこを混ぜ、押しつけるようにまとめた後、冷蔵庫で10分ほど休ませる。直径3cmくらいのボール状に丸め、スプーンのヘリなどで、数か所スジをつけ、中央にかぼちゃの種を押し込む。全部で16個つくる。
- ④ ③を、オーブンシートを敷いた天板に並べ、18分焼く。あら熱がとれたら、粉砂糖をかける。



1人分の栄養価

エネルギー216kcal たんぱく質10.1g 脂質10.0g 食塩相当量1.2g

主菜

ライスペーパー餃子

調理時間
20分

■材料(4人分)

豚ひき肉200g
キャベツ1/6玉(200g)
ニラ1/2束(60g)
長ねぎ1/2本(60g)
桜エビ8g
A
しょうが汁小さじ2
鶏ガラスープの素小さじ1
オイスターソース小さじ2
酒小さじ2
片栗粉大さじ1
ライスペーパー(直径16cm)
.....12枚
油小さじ2

■つくりかた

- ① キャベツ、ニラ、長ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、①、桜エビ、Aを入れてよくこねる。
- ③ ライスペーパーはキッチンバサミで半分に切り、半月の形にして、さっと水にくぐらせる。②のタネを半月の片側にのせ、具ののっていない側を折りたたみ、いちょう型にする。全部で24個つくる。
- ④ フライパンに油を入れ、③を並べ、ふたをして中火で3分焼く。裏返して、もう片面も3分ほど焼く。