

かぼちゃボール



材料（1人分）

- かぼちゃ 1/16個（90g）
- ひじき（乾燥） 1g
- クリームチーズ 10g

作り方

- ① ひじき（乾燥）は、あらかじめ水で戻して1～2分茹でる。
- ② かぼちゃは種とワタを取り除いてラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する（600W 4～5分）。温かいうちにフォークやマッシャーなどで皮ごとつぶす。
- ③ ボールに①、②、ちぎったクリームチーズを入れ、サッと混ぜて一口サイズに丸く形を整える。

ひとことメモ

- * かぼちゃをさつまいもに変えてもおいしくできます！
- * ひじきが食感のアクセントになります。
- * お子さんと一緒に丸めて楽しんでください。

栄養価（1人分）

エネルギー：111kcal

食物繊維：3.5g

食塩相当量：0.1g

