

# フキかぼちゃのきんとん



## 材料（4人分）

- かぼちゃ 200g
- 水 100cc
- 砂糖 大さじ1（9g）
- 薄口しょうゆ 小さじ1（6g）
- みりん 大さじ1（18g）

## 作り方

- ①かぼちゃは種を取り除き、一口大に切る。
- ②小鍋に全ての材料を入れて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る（約15分）。
- ③かぼちゃの皮を切り落とし、黄色い実の部分をつぶす。
- ④③を4等分してラップに包んで丸め、かぼちゃ型になるよう爪楊枝で形を整える。
- ⑤かぼちゃの皮をストローで丸い形にくり抜き、④の上に乗せる。

## ひとことメモ

- \*見た目がとても可愛らしく、子どものお弁当にもピッタリです。
- \*残り物やお惣菜の「かぼちゃの煮物」をリメイクして作ると簡単です。
- \*子どもが食べやすいよう、甘めの味付けにしていますが、甘さを控えたい場合は、砂糖とみりんの量を減らして下さい。

## 栄養価（1人分）

エネルギー：66kcal

食物繊維：1.8g

食塩相当量：0.2g

