

【パンプキンボール】レシピ

【材 料（小学校3・4年生1人分）】

かぼちゃ	10 g
パンプキンペースト（冷凍）	5 g
ミックス粉	20 g
サラダチーズ（5ミリ角）	5 g
おからパウダー	2 g
シナモン	0.01 g
砂糖	1.5 g
米油（揚げ油）	6.2 g



10月31日は
ハロウィン
かぼちゃを使った
レシピを紹介する
よ！

栄養価＜小学校3・4年生1人分＞

エネルギー	171kcal	たんぱく質	3.3 g
脂 質	8.5 g	食塩相当量	0.5 g

【作り方】

- ① かぼちゃはきれいに洗い、種とワタをとり除き、皮つきのまま1.5cmくらいの角切りにする。下茹でしておくとし切りやすく、揚げた時の火通りがよい。
- ② ボールにミックス粉、おからパウダー、パンプキンペースト、シナモン、砂糖を入れて混ぜ合わせ、生地をつくる。
- ③ 角切りにしたかぼちゃとサラダチーズを加えて練り込み、ボール状に丸める。かぼちゃの皮が見えるようにするとかぼちゃの味わいが出てよい。
- ④ 約170度の油で、ていねいに揚げる。

☆ポイント☆

★パンプキンペースト（冷凍）やおからパウダーをいれることで、食物繊維がアップします。なければ、蒸してつぶしたかぼちゃや生のおからを使用してもよいでしょう。また、給食では大量調理のため、砂糖は生地の中に全部入れてしまいますが、ご家庭ではグラニュー糖を揚げた後にまぶしたりして、色々なバリエーションを楽しむこともできます。

★かぼちゃの旬は夏ですが、9～11月は手頃な価格で出回り、12月には冬至にむけて貯蔵されたかぼちゃが美味しくいただけます。食べ物のおいしいこの季節に、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

※給食では、季節や行事に合わせた献立を提供しています。ハロウィンといえばかぼちゃ、パンプキンボールは子どもたちに大人気です。