

かぼちゃ入り白玉団子



材料 4人分

かぼちゃ……………60 g
白玉粉……………40 g



1人分の野菜量
約15 g

栄養価（1人分）

エネルギー50kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.2g 炭水化物 11.2g 食塩相当量 0.0g

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき軟らかくゆで、熱いうちにつぶして冷ます。
- ② 白玉粉に①と水を少々加えながら、耳たぶくらいの軟らかさに練り、1口大の大きさに丸める。
- ③ 沸騰した湯でゆでる。
- ④ お好みで、きなこや小豆などをかける。

レシピのポイント

- ・①は、電子レンジで加熱しても大丈夫です。冷凍かぼちゃの使用もおすすめです！
- ・喉に詰まる危険があるので、お子さんや高齢者が食べるときは、小さく切る等、注意しましょう。
- ・さつまいもで作っても甘くておいしくなります！



レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

かぼちゃのチーズ焼き



材料 2人分

かぼちゃ……………100 g
牛乳……………30 g
とろけるチーズ……………20 g



1人分の野菜量
約50 g

栄養価（1人分）

エネルギー80kcal たんぱく質 3.7g 脂質 3.3g 炭水化物 11.1g 食塩相当量 0.3g

作り方

- ① かぼちゃは電子レンジで9割程加熱する。5mm位の厚さの一口大に切る。
- ② 耐熱皿にかぼちゃを平らに並べ、牛乳を加えてチーズを一番上にのせる。
- ③ オーブントースターで7～8分加熱する。

レシピのポイント

- ・とろけるチーズで、野菜の苦手な方やお子さんにも食べやすいレシピです。
- ・冷凍かぼちゃの使用もおすすめです！
- ・ブロッコリーでもおいしくできます。



レシピ提供 川崎市栄養士会