かぼちゃ入り白玉団子

材料　４人分

かぼちゃ……60ｇ
白玉粉……40ｇ

栄養価（１人分）
エネルギー47kcal　たんぱく質 0.7g　脂質 0.1g　炭水化物 10.7g　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

・かぼちゃは、電子レンジで加熱してもよいです。
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……100ｇ
牛乳……30ｇ
とろけるチーズ……20ｇ

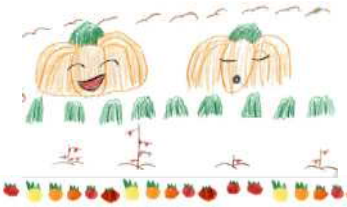
栄養価（１人分）
エネルギー80kcal　たんぱく質 3.2g　脂質 3.1g　炭水化物 9.7g　食塩相当量 0.3g

作り方

① かぼちゃは電子レンジで９割程加熱する。
５㎜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