

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

かぼちゃそぼろあんかけ



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
かぼちゃ	50	250	1/4個
鶏ミンチ	15	75	
砂糖	4	20	大さじ2
濃口しょうゆ	3	15	大さじ1弱
片栗粉	1	5	大さじ1/2
煮干し	1	5	
しょうが	1	5	

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。しょうがはすりおろし、しぼり汁を使用する。
- ② 煮干しでだしを取り、砂糖、しょうゆで調味し、かぼちゃを煮る。
- ③ ②の煮汁を別鍋に取り、しょうが(汁)を加え、鶏ミンチをそぼろ状になるように混ぜながら煮て、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ④ ②に③をかける。

～メモ～

かぼちゃの代わりにじゃがいもやさといもでも◎
さといもを使用する場合は、一口大に切った後、塩もみし、ぬめりをとりましょう♪

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

かぼちゃサラダ



材料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
かぼちゃ	20	100	1/10個
じゃがいも	20	100	大1/2個
きゅうり	20	100	1本
にんじん	5	25	1/8本
ハム	5	25	2～3枚
マヨネーズ	6	30	大さじ2・1/2
塩こしょう	少々	少々	

作り方

- ① かぼちゃ、じゃがいもは一口大に切り、茹でてつぶし、冷ます。きゅうりは小口切りにし、塩少々をふって全体を混ぜておく。にんじんはいちょう切りにし、茹でて、冷ます。ハムは短冊切りにする。
- ② 水気を絞った材料をマヨネーズで和え、塩こしょうで味を調える。

～メモ～

食材を角切りにし、噛みごたえをつけるのもおすすめです。食感を楽しんで♪