

## ヘルシーおやつ



## かぼちゃ団子



### 材料(4人分)

かぼちゃ(皮なし)	200g
かたくり粉	大さじ3
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけて、電子レンジで竹串などがスッと通るまで加熱する(3~4分くらい)。
- ② 熱いうちに、マッシャーやすりこぎ棒などでつぶし、かたくり粉を加えてこねる。
- ③ 直径3cmの棒状にして幅7mmに切る。
- ④ 油を引いたフライパンで中火で両面焼く。
- ⑤ 熱いうちにしょうゆをハケなどで塗る。

エネルギー 79kcal 塩分 0.4g

