

かぼちゃ春巻き



1人当たりの栄養価 158kcal
野菜摂取量 40g

夏が旬のカボチャを使ったおすすめの一品です。カボチャのほどよい甘みと春巻きの皮のパリパリの食感がおいしいです。そうめんなどのあっさりした食事の付け合わせや子どものおやつにいかがですか。

材料（5人分）

カボチャ1/4個（200g） 砂糖小さじ2 生クリーム大さじ1
バター10g 春巻きの皮5枚 揚げ油適量

作り方

- ① カボチャは適当な大きさに切り柔らかくなるまでゆでる。
- ② ①の水気をきり、ボウルに移してつぶす。
- ③ ②に砂糖、生クリーム、バターを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③を春巻きの皮に包み180の℃油できつね色になるまで揚げる。

※上記の情報は、広報しろい 2013年8月1日号にて紹介したレシピです。