

## かぼちゃの焼き春巻き

焼く前の状態で冷凍してもおいしく食べられるおやつです。

### 材料 (8個分)

かぼちゃ ..... 100g  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 シナモン ..... 小さじ1  
 レーズン ..... 10g  
 バター ..... 1.5g  
 春巻きの皮 ..... 2枚

### 栄養成分 (1個分)

エネルギー  
29 Kcal

たんぱく質  
0.5g

脂 質  
0.3g

炭水化物  
6.4g

食物繊維  
0.6g

塩 分  
0g



### 作り方

- 1 かぼちゃは種をとり、レンジで2~3分加熱する。
- 2 ボウルに、かぼちゃ、砂糖、レーズン、バター、シナモンを入れ、よく混ぜる。
- 3 春巻きの皮を4等分に切り、②のかぼちゃを乗せ、三角になるように包む。
- 4 皮の端に水を塗り止める。
- 5 オーブントースターに入れ、こんがり焼き色が付くまで焼き、完成。



土別で採れる野菜やお豆を使ったスープです。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー  
79 Kcal

たんぱく質  
3.1g

脂 質  
2.3g

炭水化物  
12.1g

食物繊維  
3.0g

塩 分  
1.1g

## 豆とかぼちゃのスープ

### 材料 (4人分)

かぼちゃ ..... 120g  
 玉ねぎ ..... 80g  
 にんじん ..... 60g  
 ゆて大豆 ..... 60g  
 にんにく ..... 1かけ  
 赤唐辛子 ..... 1本  
 顆粒コンソメ ..... 大きじ1弱  
 オリーブオイル ..... 小さじ1  
 塩・こしょう ..... 少々  
 水 ..... 2カップ

### 作り方

- 1 かぼちゃ、にんじん、玉ねぎは1cmの角切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて炒める。
- 3 香りが出てきたら、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、大豆を加えて炒める。
- 4 水とコンソメを加えて10分煮込み、塩・こしょうで味付けして、完成。