

(株)ピー・アンド・エス No.8

薬局栄養士のキッチン



優しい甘さ♡

ひとくちかぼちゃパイ

お子様と一緒に作ったり
大人のおやつ時間にも
ぴったりです!!

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 73cal 食塩相当量0.1g
(1人2個を想定しています。)



【材料(約20個分)】

- * かぼちゃ(皮なし) … 90g
- * 砂糖 … 大さじ1
- * 有塩バター … 10g
- * 卵黄 … 1個分
- * 冷凍パイシート(11×18cm)… 3枚
(冷凍庫から出して10分ほど置いておきます)



【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切って耐熱ボウルに入れ、
ふんわりラップをして500wの電子レンジで5分加熱します。
- ② 柔らかくなったらかぼちゃをフォークでつぶし、
砂糖、バターを加えてなめらかになるまで混ぜます。
- ③ オーブンを210℃10分の設定で予熱します。
- ④ パイシートを約3×3cmの大きさに切ります。
②を2枚のパイシートで包み、両端をフォークで閉じて、表面に卵黄をぬります。
- ⑤ オーブンで焼き目がついたら完成です。

栄養士MEMO

お砂糖を控えめにしていますので
かぼちゃの甘さが引き立ちます。
焼きたてをお楽しみ下さい♪



クックパッドはじめました！
おすすめレシピ公開中です！



QRを読み込んでいただくと
今までのレシピを見ることが
できます♪みなさまからの
つくればお待ちしております🌻