

# かぼちゃの使い切りレシピ

## かぼちゃ団子 の作り方

1 スプーンを使っ  
て、切ったかぼ  
ちゃからわたと  
いっしょに種を  
かきだす。

2 かぼちゃを  
3cm角に切る。



3 かぼちゃを  
10~15分ほど  
むす。はしが  
らくにささると  
OK!

4 むしたかぼちゃ  
をボウルに  
入れ、すりこぎ  
ぼうでつぶす。

5 かぼちゃが  
熱いうちに  
かたくりこを  
入れる。

6 すりこぎぼうで  
よくまぜる。



7 ラップを使い  
食べやすく形を  
ととのえる。



8 フライパンに  
うすく油をしき  
弱火で5分くら  
い両面をやく。

9 皿にうつし  
かるく塩を  
ふって…  
完成!



## 種 の食べかた

1 かぼちゃから取り出  
したタネからわたを  
はずす。

2 洗ってよく乾かす。

3 キッチンバサミで  
タネのはしを切り、  
割って中身を出す。

4 タネの中身をフライパンで  
からいりして完成!!