



かぼちゃの甘みを丸ごと楽しんで。親子で作っても楽しい！

## かぼちゃ団子

### 材料（2人分）

かぼちゃ	250g(約1/4個)
片栗粉	75g
	(かぼちゃの重さ×0.3位)
オリーブオイル又はバター	適量
塩	1つまみ
メイプルシロップ	お好みで

### ワンポイント

「ほっこりかぼちゃ」など甘くて実のつまったかぼちゃを使います。

甘いかぼちゃの見分け方は、おしりの一部がかぼちゃ色に変わっているものが熟していておすすめです。

### 作り方

- ①かぼちゃから、わたと一緒に種をかき出す。
- ②かぼちゃを3cm角位に切り、鍋に入れ水から10～15分程蒸す(箸が楽にささるくらい)。
- ③ボウルに入れてすりこぎ棒でつぶし、熱いうちに片栗粉を少しずつ入れてすりこぎ棒でこねてよく混ぜる。
- ④ラップなどを使い食べやすく形を整え、フライパンにうすくオリーブオイル又はバターをひき、両面を弱火で5分くらい焼く。
- ⑤皿に移してかるく塩をふり、お好みでメイプルシロップをかける。