

材料（2～4人分）

かぼちゃの種 適量

種の切り方のコツ

種の長い辺を片方切り、切り口を広げて中身を取り出します。

ワンポイント

2016年小学生夏休みサイクル教室「親子で学ぶ食材使いきりレシピ」のレシピです。
かぼちゃの実で甘い団子を作った後は、種まで素材の味を活かしたスナック感覚のおやつにして、かぼちゃのおいしさを丸ごといただくことができます。

作り方

- ①かぼちゃから種とわたをはずす。
- ②①を洗いながらわたから種をはずし、よく乾かしておく。
- ③キッチンばさみで種のはしを切り、からを割って中身を取り出す。
- ④種の中身をフライパンでから炒りする。

かぼちゃの種の中身がスナック感覚のおやつになります

かぼちゃの種のロースト



レシピ：中橋賢一さん 江別の野菜ソムリエ / 江別市