

かぼちゃを丸ごと食べてみよう！

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
3 cm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！！