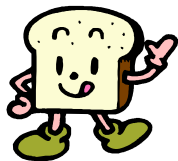


かぼちゃの包み揚げ



<材料> 8個分

・かぼちゃ	400g	}
・三温糖	50g	
・生クリーム	25g	
・脱脂粉乳	25g	
・餃子の皮（直径13cm）	8枚	
・薄力粉	10g	}
・水	10g	
・揚げ油	適宜	

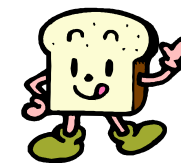
<作り方>

- ①かぼちゃは皮をむいて蒸し、熱いうちにつぶす。
- ②①に砂糖・脱脂粉乳・生クリームを入れて混ぜる。
- ③餃子の皮で包み、水溶き小麦粉でとめて揚げる。
(170℃、5分)

<ひとこと>

- ・中の具は熱いうちに味付けをしますが、冷めてから包みます。
- ・かぼちゃ以外に、さつまいもや煮たりんごで作ってもおいしいです。

揚げパン



<材料> 1人分

・コッペパン、ねじりパンなど	1個	
・揚げ油	適宜	
・きな粉	3.5g	混ぜる
・白すりごま	3.5g	
・三温糖	5g	
・塩	少々	

<作り方>

- ①パンは低温の油で揚げる。
- ②きな粉・すりごま・砂糖・塩を混ぜたものを①にまぶす。

<ポイント>

- ・パンは焦げないようにひっくり返しながら揚げます。
- ・きな粉をまぶしてから時間を置くと、しっとりしてしまうので、食べる前にもう一度まぶすと良いです。
- ・普段の食事では不足しがちな大豆製品（きな粉）や種実類（ごま）を摂取できます。