

★スイートかぼちゃ

◆材料（4人分）

- ・かぼちゃ : 200 g
- ・米粉 : 大さじ 2
- ・揚げ油 : 適量
- ・砂糖 : 大さじ 2
- ・レモン果汁 : 少々
- ・食塩 : 少々
- ・水 : 大さじ 1

A



◆給食の献立例

- 五目ラーメン 牛乳
- ねぎと豚肉のキムチ炒め
- スイートかぼちゃ

◆作り方

- ①かぼちゃは皮付きのまま、ひと口大の角切りにする。
- ②カットしたかぼちゃに米粉を薄くまぶして油で揚げる。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。
(砂糖が溶ければよい)
- ④揚げたかぼちゃに③のタレをからめる。

* 砂糖をはちみつにかえてもおいしいですよ！

*この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター