

# 親子で考える給食献立

## ～冬に美味しい野菜を使ったおかず～

献立名

かぼちゃの スイートポテト風



学部 (小) 学年 (3) 年

児童生徒氏名

松崎 叶真

保護者 氏名

智子

(4 人分)

材料名	分量	作り方
※調味料も記入してください。		※わかりやすく箇条書きで。イラストもOK。
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ</li> <li>・塩</li> <li>・マーガリン(バター)</li> <li>・さとう</li> <li>・ハチミツ</li> <li>・牛乳</li> <li>・卵黄</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1/4コ</li> <li>ひとつかみ</li> <li>15g.</li> <li>15g.</li> <li>小1</li> <li>40cc</li> <li>1コ</li> </ul>	<p>かぼちゃを1口大に切ってレンジで500Wで6分位チキする。</p> <p>マッシャーでつぶし、塩を入れて混ぜる。</p> <p>マーガリンはレンジで溶かし、☆を全て入れて混ぜ、手で形をととのえる。</p> <p>卵黄を塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成</p>

アピールポイント (この献立を思いついた理由・工夫したところなど)

煮物ばかすのであきるだろうと思う。洋菓子風にしてみよ。

