

## ふじヶ丘保育園

### かぼちゃの揚げぎょうざ



#### 【材料 以上児1人分】

ぎょうざの皮	3枚
かぼちゃ	20g
さとう	3g
油	適量

#### 【作り方】

- ①かぼちゃは皮をおき、ゆでる。
- ②ゆでたかぼちゃとさとうを混ぜ合わせて、ペースト状にする。
- ③皮の中央に②を置き、半分に折って包む。

#### 【ポイント】

包む具材は、季節に合わせてさつまいもやバナナなどに変えることで、旬を味わえるおやつになります♪

旬の食材を使うことで栄養が豊富で甘味も感じられます。さとうの量は、素材の味を活かしながらその都度、調節しましょう！