

かぼちゃパイ

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。

かぼちゃパイの作り方

【材料5人分（5個）】

- | | | | | |
|------------|-----------|---|---------|----|
| • かぼちゃ | 300 g | ★ | • 春巻きの皮 | 5枚 |
| • 砂糖 | 25 g(約大3) | | • 植物油 | 適量 |
| • クリームチーズ | 60 g | | | |
| • バニラエッセンス | 適量 | | | |

【作り方】

- ① かぼちゃを電子レンジでやわらかくなるまで蒸す。
- ② ①のかぼちゃは皮をとり、★の材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②を春巻きの皮で巻く。
- ④ ③に刷毛などで植物油を塗る。
- ⑤ トースターで5分程度焼き上げ、完成。



170kcal（1人分あたり）

Point

- バターを多く使用しているパイ生地の代わりに春巻きの皮を代用し乳腺炎予防に努めました。
- 今回はかぼちゃを使用しましたが、りんごのコンポートやサツマイモ餡などに変えてもおいしく召し上がることができます。
- また、春巻きの巻き方をアレンジ次第で可愛さ倍増です♡