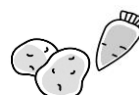


レーズン入リースイートパンプキン



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	53 kcal
たんぱく質	0.9 g

かぼちゃと干しぶどうを使うことで、秋らしい子どもたちに人気のメニューになっています。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料 (中学年4人分)

かぼちゃ	180g
干しぶどう	8g
水	40ml
三温糖	6g
食塩	0.4g

★ 作り方

- ① かぼちゃは1.5cm程度の大きさに切る。
- ② 鍋にかぼちゃ、水、三温糖、塩を入れ煮る。
- ③ かぼちゃがやわらかくなったら、仕上げに干しぶどうを加える。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

か
る
た

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

