

旬の野菜をしらべよう！たべよう！

しらべたしゅん やさい
調べた旬の野菜



かぼちゃ

しらべてわかったこと



かぼちゃには、βカロテンがたくさん含まれています。
カリウムもたくさん含まれています。



りょうり
料理タイトル

かぼちゃパイ



ざいりょう つく かた
材料と作り方

材料	2人分の分量
かぼちゃ	はんぱん
マーガリン	てきりょう
はちみつ	てきりょう
パイキン	1まい

作り方 (約 20分)

- ① かぼちゃをはんぱん5分レンジで加熱する。
- ② たねのあった所に、マーガリンとはちみつを入れてこねる。
- ③ パイキンをおいて、正方形にきる。
- ④ かぼちゃを入れて、パイキンでつつむ。
- ⑤ 三角形の形に折りまける。
- ⑥ 7分間やく。

