



おやこで あそぼう

おうちで児童館

vol.66

作成：杉並区子ども家庭部児童青少年課



幼児～小学生向け

～今回のテーマ～

レンジでかんたん♪

カボチャのフリン風



☆用意するもの・・・かぼちゃ200g・たまご2こ・さとう大さじ2・牛乳200cc
(約5人分)

バニラエッセンス少々

ボール・泡だて器あわ・ラップ・耐熱容器たいねつようき (12cmx17cmを使用しました
おうちにある器を使ってください)

☆作る時の注意点・・・かぼちゃは大人に切ってもらいましょう。
レンジを使う時は、やけどに注意してください。

- ① ひと口大に切ったかぼちゃを耐熱容器に入れラップをして、レンジ600Wで4分加熱する。冷ましてから緑の皮の部分を取る。

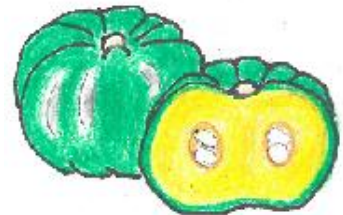
加熱後は、とても熱くなっているので、よく冷ましてからラップをはずしてください。皮は取らなくてもできますが、取るときれいな色に仕上がります。

- ② ボールにかぼちゃを入れ、泡だて器でていねいにつぶす。さらに、たまご、さとう、牛乳、バニラエッセンスを入れ、よくまぜたらタネのできあがり。

かぼちゃはざっと粗くつぶす程度でも大丈夫ですが、ていねいにつぶして、ざるなどで裏ごしすると、よりなめらかになります。バニラエッセンスはなくてもできますが、少し入れると香りがよくなります。

- ③ 耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけ、レンジ200Wで20分加熱。あら熱がとれたら、冷蔵庫でよく冷やす。

レンジの低温でゆっくり加熱するとなめらかに仕上がります。また、冷やすとさらに口当たりなめらかです！



かぼちゃ200g
たまご2こ さとう大さじ2
牛乳200cc
レンジ200Wで20分
すべて2がつく かんたんレシピ!!

ゆうライン

ご紹介します♡

杉並子ども家庭支援センターの「子どもと家庭に関する総合相談窓口」です。
お子さんのこと、子育てのこと、ご家族のことなど、
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎5929-1901

月曜～土曜の午前9時～午後7時 (祝日・年末年始を除く)



今回のおうちでプラザは
子ども・子育てプラザ下井草
の職員が作りました。

