



## 甘くてもちもち♥かぼちゃのごま団子



### 【材 料】4 人分

かぼちゃ	300g (種を抜いた量)
白玉粉	40g
水	少々
砂糖	大さじ4
塩	少々
白ごま	50g



### 【作り方】

- ①かぼちゃは種を取って一口大に切る
- ②①を耐熱容器に入れてラップをかけて600Wの電子レンジで6分程度加熱し、よく潰す  
(かぼちゃがしっかり潰れるように時間は調整してください)
- ③白玉粉は少量の水で耳たぶの固さくらいに練っておく

左が②右が③の状態▶



- ④砂糖、塩と②③を練り合わせる

⑤④を8個に分けて丸め、全体にごまをまぶす

◀丸めてごまをまぶした状態



⑥170℃くらいの油で焦がさないように揚げる

※給食ではかぼちゃの皮を剥かずには作りますが、皮を剥くとよりきれいな色に仕上がります。  
材料の300gには皮が含まれています