

なんちゃってパンプキンパイ



材料：4個分

★	かぼちゃ	200g	水溶き小麦粉
	砂糖	30g	薄力粉 大さじ1
	バター	20g	水 大さじ1
	春巻きの皮	4枚	サラダ油 大さじ1

作り方

1. かぼちゃは種とわたを取り除き、600Wのレンジで3~4分程加熱し、2~3cmの一口大に切る。フォークでつぶし、★を加えて混ぜる。
2. 春巻きの皮を広げ、1を4等分し、のせて包み込み、巻き終わりは水溶き小麦粉をふちにぬり、止めておく。
3. フライパンにサラダ油をしき、2を両面カリッとするまで焼く。



アップルパイやミートパイも◎
いろいろアレンジしてみてね

1個あたりの栄養価 (合計)

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム	鉄	食塩相当量
137kcal	1.8g	5.1g	18.9g	7mg	0.2mg	0.2g