

かぼちゃパイ

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 102kcal |
| たんぱく質 | 1.8g |
| 脂質 | 5.0g |
| 食塩相当量 | 0.2g |

★材料(8個分)

| | | |
|-----------|---------|----------|
| かぼちゃ | 1cm角 | 80g |
| バター | 溶かす | 6g |
| 上白糖 | | 大さじ1・1/2 |
| スキムミルク | A | 大さじ1/2 |
| バニラエッセンス | | 少々 |
| 牛乳 | | 適量 |
| パイシート(角型) | 長方形に8等分 | 1枚 |

★作り方

- ① オーブンを200℃に温めておく。
- ② かぼちゃを蒸すか、ラップをかけて電子レンジで加熱し、やわらかくする。
- ③ ②とAを合わせ、混ぜる。
- ④ ゆるくなりすぎないように様子を見ながら、牛乳を加える。
- ⑤ ④を等分して、パイシートの真ん中にのせる。
200℃のオーブンで、15分焼く。

冷凍のパイシートを使えば、手軽にサクサクのパイが作れます。ハロウインの季節ぴったりのかぼちゃのデザートです。親子でのお菓子作りにもおすすめの一品です。

