

パンプキンパイ（乳・小麦）			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
パイシート (卵無を使用)	65g	長方形 1/3枚	<p>かぼちゃは皮をむき、蒸すか茹でる。 をつぶし、砂糖、塩、牛乳を加えて混ぜ合わせる。 牛乳はかぼちゃの柔らかさをみて、適宜増減する。 パイシートを1/3に切り、パイシートの半分をのせ、 残りの半分を折り返してフォークでパイのふちを軽くとし、 オープンでパイを焼く。</p> <p>表面にホットケーキのシロップや卵黄を塗って焼くと、焼き色 が つきます。</p>
かぼちゃ	25g	小さじ1/2	
砂糖	1.5g		
塩	少々		
牛乳	6.5g		
			<p>エネルギー 159kcal    たんぱく質 2.6g    脂質 7.6g カルシウム 17mg    鉄 0.3mg    食塩相当量 0.2g</p>



料理名の後の（ ）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。