



## オリジナルレシピ

野菜工房 店長  
Jr.野菜ソムリエ  
山本 祥恵



### 『フライドパンプキン』

#### ◆ 用意するもの ◆ (2~3人分)

カボチャ・・・1/8個

揚げ油・・・適量

天然塩・・・少々

※カボチャは、皮だけを使ってもOK。

#### ◆ 作り方 ◆

- ①カボチャを縦にスティック状に切る。
- ②中温で火が通るまで(約1分30秒)揚げる。
- ③油をきり、塩をまぶす。

#### ★ POINT ★

お好みで、まぶす塩を砂糖にするとおやつっぽく。塩+粉チーズ、カレー粉などでもお楽しみいただけます。

