

## エコの種



(1人前)

○食材等

- ・かぼちゃの種 50g

○調味料

- ・サラダ油 適量
- ・塩 適量 (一人前)  
(\*ごま塩や抹茶塩でも可)

(経費目安 150円)

### <作り方>

- 1 かぼちゃの種を洗う。種は一粒、一粒をバラバラにしておく  
(種についているワタはあまり気にしなくて良い)
- 2 1の種をクッキングシートの上に重ならないように広げ、レンジでカラカラになるまで様子を見ながら乾かす
- 3 フライパンにサラダ油を引き、2の種を入れ弱火で焼き色がつくまで炒める
- 4 熱いうちに塩をまぶす



#### 【アイデア発案者】

ペンネーム: たぬきさん (防府市)

子供も大人も大好きです。  
塩は油で揚げてすぐにまぶすと  
少ない塩でもよく味が付きます。  
かぼちゃの種は栄養満点です。

※しっかりレンジで乾かすことがgood!!

