



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 44

とよあけ健康21計画

かぼちゃの茶巾しばり



野菜1人
90g

★材料(2人分)★

- ・かぼちゃ 180g
- ・バター 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々

★作り方★

- ①かぼちゃは皮と種を取り、5～6cmの乱切りにし、バター・砂糖・塩をのせ、電子レンジで5～6分加熱する。
- ②①をつぶしなめらかにする。
- ③冷めたら人数分に分け、ラップで包み丸め、茶巾しばりにする。

【(1)個人部門 考案:じゅんちゃんさん】