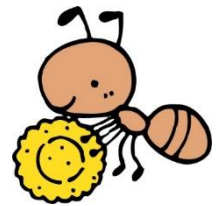




きなこかぼちゃ



<材 料>

4人前

かぼちゃ 1/4個 ※きなこ 大さじ2 砂糖 大さじ1.5 塩 ひとつまみ

<作り方>

- ① かぼちゃは種を取って一口大に切り、茹でてザルにあげる。
- ② ※の調味料を合わせてボール等に入れておく。
- ③ ①のかぼちゃを②に入れさっと和える。
- ④ ③をお皿に盛り付けて出来上がりです。



<ワンポイント>

かぼちゃは良くお湯を切って和えて下さい。冷めても美味しいおやつです。