



かぼちゃの茶巾

食欲の秋 かぼちゃレシピ かぼちゃの茶巾

材 料 (2個分)

かぼちゃ 150 g
砂糖 小さじ2
牛乳 小さじ1/2

- 1 かぼちゃを一口大に切る。
- 2 耐熱容器に入れふんわりラップをかけて、電子レンジ600W 1分30秒加熱する。
- 3 かぼちゃの皮をとる。皮以外の方に砂糖を入れ、スプーンでつぶす。牛乳を少しずつ入れてよく混ぜる。
- 4 ラップにくるみ丸くする。
- 5 ラップからはずして皮でかぼちゃの顔を飾り、できあがり♪

コツ・ポイント

レンジから取り出すときは熱いので、やけどに注意してください。かぼちゃに甘味があるので、砂糖は味見しながら調整してください。かぼちゃに水分があるので、牛乳は少しずつ入れて硬さを調整してください。