

スイートパンプキン(6個分)

材料	量
かぼちゃ	300g
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ1
バター	大さじ1
あればシナモン	小さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切りレンジ強で約4分加熱する。
- ②砂糖、牛乳、バターを加え、つぶしながら練る。
- ③アルミケースに6等分し、表面を滑らかにし形を整える。
- ④オーブントースターで5分ほど焼く。



1個分	エネルギー量	70kcal	食塩相当量	0.03g
-----	--------	--------	-------	-------