

簡単茶巾絞り



材料（4人分）

かぼちゃ	200g
砂糖	小さじ 2
（牛乳	適量）
（バター	適量）

ポイント

簡単にできる茶巾絞り、ぜひお子様と一緒に作ってみてくださいね。かぼちゃの他に、さつまいもでもおいしくできます。季節の食材で楽しみましょう。

作り方

- 1 かぼちゃは適当な大きさに切り、耐熱容器に入れて電子レンジ（600w）で、柔らかくなるまで加熱する。
- 2 1の皮を取り、粗熱が取れたら手やマッシャーでつぶす。
- 3 2に砂糖、牛乳、バターを調節しながら加えて混ぜる。
- 4 ラップで包み、好きな形に整える。

1人分の栄養価

エネルギー54kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 0.3g / 食塩 0g