





かぼちゃの茶巾絞り



作り方

材料（4人分）

- かぼちゃ 200g 
 - 砂糖 大さじ3 (27g) 
 - スkimミルク 小さじ2 (8g) 
 - 甘納豆 40g 
- (→飾り用に4粒ほど残しておく)

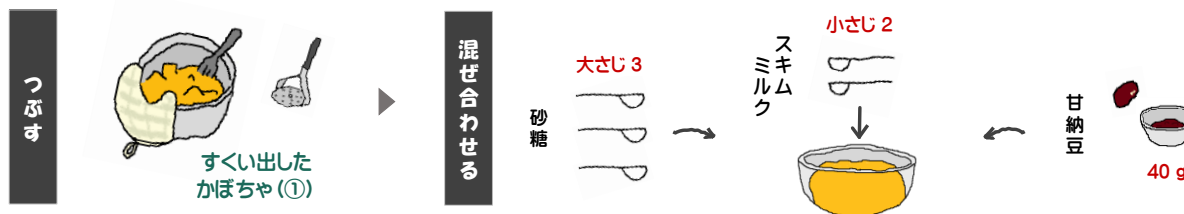
栄養価（1人あたり）

エネルギー：101kcal
たんぱく質：1.5g
脂 質：0.1g
炭水化物：22.4g
食塩相当量：0.1g

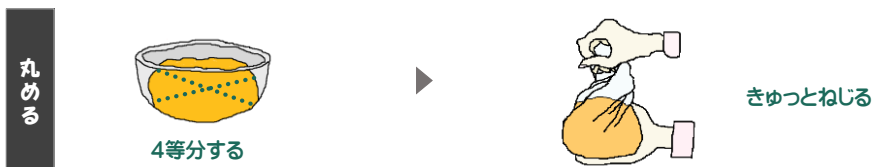
① かぼちゃの種とわたを取り除き、ラップをかけて電子レンジで加熱する。



② やわらかくなったらスプーンで果肉をすくい出してつぶし、砂糖、スキムミルク、甘納豆を加え、混ぜ合わせる。



③ 4等分にして丸め、ラップに包んで口をねじって形をととのえる。



④ ラップをはずして、飾り用の甘納豆をのせ、器に盛りつける。

