

南瓜の茶巾

110 kcal 蛋白質 1 g 塩分 0 g

美味しく減塩のコツ！

冷凍カボチャを使用することで、下処理を省きます。
皮付きのままでも構いませんが、皮がない方がきれいに仕上がります。

材料（1人分）

冷凍カボチャ	50g
砂糖	10g
無塩バター	3g
卵黄	3g

作り方

- 1 冷凍カボチャを茹でて竹串が刺さるまで加熱し、フォーク等で潰す。
- 2 温かいうちに砂糖、無塩バターを混ぜ合わせる。
- 3 ラップに包み形を整える。
- 4 パラパラに加熱した卵黄を飾って完成です。

♪時短レシピ♪

カボチャは電子レンジ600W2～3分の過熱でほくほくになります。

