

カロテンたっぷり！かぼちゃの茶巾



材料

(子供の手のひらサイズが約10個分)

かぼちゃ	中1/4
プロセスチーズ	適宜
生クリーム	30CC (かぼちゃの水分によって加減)
砂糖	大さじ1 (好みによって加減)

生クリームと砂糖は、
お好みで加減してください。



作り方

- ① かぼちゃを電子レンジでやわらかくする。

機種や出力によって異なりますが、
500Wのレンジで5分位が目安です。



- ② かぼちゃをマッシャーやフォークなどでつぶす。
生クリームと砂糖を加え、混ぜる。



- ③ チーズをちぎって加え、好きなカタチに整える。



*世話やきおぼちゃんのひとりごと

レンジでやわらかくして、それをつぶすだけでおいしいカボチャのお団子ができますよ！
楽しみながら、つくって食べる！
「わー、すごいね！」「できたね！」そんな声かけが、お子さんのやる気を引き出し、親子の会話を広げます。

