

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。

