



ミニミニかぼちゃ

材料(一人分)………

かぼちゃ皮付き	80 g
ステップキューブ	2個
湯	適量
にんじん	10 g

作り方………

- ①かぼちゃをゆでて皮をとってつぶす
- ②湯で溶いたステップキューブを加えながら弱火で煮詰める
- ③にんじんを柔らかくゆでて棒状に切る
- ④かぼちゃの皮をかぼちゃの形に切る
- ⑤②を食べやすい大きさに丸め、③をかぼちゃのへたのように刺し、かぼちゃの皮を添えて完成

レシピポイント………

ステップキューブを表記通りに溶くと煮詰まらないので、できるだけ少量のお湯で溶きます。まるめるのはお子様でもできるのでハロウィン料理として、一緒に楽しむことができます。

