



=Coo's Recipes File No.010=

<<<< カボチャおいしいなサラダ >>>>

子供達も喜んで食べるメニューです。

材料:

- ・カボチャ: 1 / 4個
- ・バター: 25グラム
- ・シナモン: 少々
- 塩: 小さじ1 / 4

作り方>

- 1) カボチャは皮むきして乱切りにし、やわらかくなるまで煮る。
(竹ぐしがすっと通るくらい)
- 2) 1度ザルにあけて水を切り、再びクッカーに戻して、強火で水分をとばす。
- 3) 熱いうちに実をつぶし、バターを加える。
- 4) お好みでシナモン、塩を加えて味をととのえる。