



10/30(火)

ハロウィーン♪ スイートパンプキン

(材料)

かぼちゃ：1/2 個

砂糖：大さじ2程度

バター：30g

牛乳：適量

チョコペン：適量

- ① かぼちゃは火が通りやすい大きさに切って、茹でるかレンジで加熱する。(600wのレンジで5~6分)
- ② 柔らかくなったらバターと砂糖を加え、つぶしながら全体を混ぜる。
- ③ まとめやすい程度に牛乳で柔らかさを調整する。
- ④ ③をラップで丸く包んで形を整え冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ チョコペンで可愛く顔を書きましょう！

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。