

# 「ブッチーニ」の アイスカップ

カボチャのレンピ



市販のアイスクリームが  
彩り鮮やかなヘルシーデザートに大変身!

## 材料（1人分）

「ブッチーニ」カボチャ…………… 1個  
市販のアイスクリーム…………… 適量

## 作り方

- ① 「ブッチーニ」は、ヘタのほうから1/3～1/4のところまで水平に切り、スプーンでタネをくり抜きます。
- ② ヘタの部分をふたのように元に戻し、全体をラップで包み、電子レンジ（500W）で3～4分ほど加熱します。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。
- ③ 市販のアイスクリームを「ブッチーニ」の中に盛りつけ、スプーンで周りの果肉と混ぜながらいただきます。

## ワンポイント

バニラ味やチョコチップ味のアイスクリームが、サツマイモのような風味の「ブッチーニ」と好相性です。いろいろ試してお好みの組み合わせを探してみてください。