

レンジで簡単！ 「ブッチーニ」

カボチャのレンビ



甘くてサツマイモみたい！
「ブッチーニ」、基本の食べ方はこちら

材料（1人分）

「ブッチーニ」カボチャ……………1個
バター……………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。
- ③ 熱いうちにお好みでバターをのせ、スプーンで果肉をすくっていただきます。

ワンポイント

加熱時間は「ブッチーニ」の大きさやお好みによって様子を見ながら加減してください。上記の加熱時間は350～400gほどの大きさの場合です。