

栗カボチャ
「ブラックのジョー(R)」の
スイートパンプキン

カボチャのレンピ



市販のたれを使った
簡単おいしいスイーツです!!

材料 (4人分)

カボチャ「ブラックのジョー(R)」…400g
大学いものたれ(市販) ……1袋(80g)
黒ゴマ……………お好みで

作り方

- ① カボチャを一口大に切って器に盛り、ラップをかけて600Wの電子レンジで約5分加熱する。
- ② 熱いうちに大学いものたれをからめ、お好みで黒ゴマを振る。

ポイント

- カボチャを素揚げにすると、また違う食感を楽しめます。
- 冷やしてもおいしくいただけます。