

かぼちゃボール



材 料 (大人 2人分・子ども 4人分)

- ・かぼちゃ 250g(1/4個)
- ・砂糖 小さじ1~2
- ・コーンフレーク 適量

作 り 方

1. かぼちゃは、種を取り柔らかく蒸します。
(電子レンジも可 600W約5分 様子を見ながら
柔らかくなるまでしてください。)
2. ボウルにかぼちゃ・砂糖を入れマッシュします。
一口大に分け、丸めていきます。
3. 2の周りにコーンフレークをつけ、トースターで
約5分加熱すると出来上がりです。