

かぼちゃとオレンジのあったかデザート



【材料】（4人分）

| | | |
|------|----------|-----------|
| かぼちゃ | 1/2 個 | |
| A | オレンジジュース | 小2缶（400g） |
| | グラニュー糖 | 大さじ2 |
| | ドライレーズン | 大さじ2 |
| | シナモンパウダー | 少々 |

【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り除き、ところどころ皮をむき、5mm厚さのくし切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、ラップをかけて電子レンジ強で4分加熱し、取り出してAを加える。再び電子レンジ強で3~4分加熱する。
- ③ラップを外し、マッシャーなどで粗くつぶし、ゴムべらで混ぜる。