

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。