



【材料】（4人分）

かぼちゃ	1/2 個	
シナモン	適量	
A {	砂糖	大さじ 1
	塩	2つまみ
	水	1.5 カップ
	バター	大さじ 1

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り、皮をところどころむき、大きめの細長い形に乱切りにする。
- ②鍋の中を水でザッとぬらし、かぼちゃの皮を下にして並べてAを加え、ふたをして火にかける。フツフツしてきたら弱火にして20分前後ゆっくり煮、火から下ろして冷ます。
- ③器に盛り、食べるときにシナモンを振る。