



かぼちゃジャムサンド

◆材 料◆ 4人分

食パン・・・・・・・・2と2/3枚（8枚切）

かぼちゃ・・・・・・・・70g

砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

バター・・・・・・・・大さじ1/2

塩・・・・・・・・少々



●作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、蒸すかゆでてつぶし、熱いうちに砂糖、塩、バターを混ぜる。
- 2 食パンに1をはさむ。

（1人分103kcal）

かぼちゃが固い場合は、水で
調節してください。
食パンはお好みの厚さで！



©STEINE WARD SAPPORO

