スイートパンプキン　（6個分）

材料

南瓜	1/4個
バター	１３グラム
砂糖	大さじ3～4
牛乳	20グラム
アルミカップ	6枚

作り方

1,南瓜は洗って皮と種を取り、茹でて水気をきる。
2,南瓜は熱いうちにつぶし、バターと砂糖と
　牛乳を加え混ぜる。
3,アルミカップ等に入れ、オーブンで焼く。
✤かぼちゃはレンジで柔らかくしてもよいです。