



# かぼちゃトースト

## <材料> (2枚分)

- 食パン……………2枚
- かぼちゃの煮物……100g程度
- 牛乳……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 粉糖……………適量
- アーモンドスライス (お好みで)
- メープルシロップ (お好みで)



## <作り方>

- ① 食パンを3分ほどトーストする。
- ② かぼちゃの煮物をフォークでつぶす。  
(皮が細くなるまでしっかりつぶす)
- ③ つぶしたかぼちゃに牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
- ④ トーストした食パンに③を塗り、粉糖をかける。
- ⑤ アーモンドスライスをお好みでのせて焼く。  
(焼き時間は、お好みで焼き色がつく程度)
- ⑥ 皿に盛り、メープルシロップをかける。



## ここが食品ロス削減ポイント!

煮物のリメイクレシピです。  
最初に食パンを少しトーストしておく  
と、ペースト状になったかぼちゃを塗りやすいです。  
煮物の味が甘めでしたら、砂糖を入れなくても大丈夫です。

