

## 南瓜のバターソテー（10枚分）



### 材料

南瓜	1/8個(130グラム)
塩	少々
バター	10グラム

### 作り方

- 1,南瓜は種を取り、皮つきのままくし切りにする。
- 2,1に溶かしバターと塩をまぶす。  
ひたひたになる位まで水を加えやわらかくなるまで煮る。
- 3,オーブン又はトースターにオーブンシートをしき、  
2を並べて焼く。フライパンで焼いてもよい。