

かぼちゃプリン



ひとことメモ

～かぼちゃの素材そのまま～

すっきりとした甘みがおいしい😊

豆乳を使用することで鉄分がUPします。

【材料 4人分】

かぼちゃ	300 g
砂糖	50 g
粉寒天	4g
豆乳	1.5 c
水	1 c
ホイップ	適量

【作り方】

- ① かぼちゃは蒸し器か電子レンジでやわらかくする
- ② 皮をむいて砂糖・豆乳を加えてミキサーにかける
- ③ 粉寒天に水を入れて火にかけ、よく煮立たせる
- ④ ②のミキサーにかけたものを混ぜ、器に流し入れて、冷やし固める
- ⑤ 固まったら、ホイップをのせて出来上がり

名張市ボランティア 楽食会

1人分の栄養量

エネルギー70kcal たんぱく質1.8g 脂質1.0g 食塩相当量0g