



＊ ＊かぼちゃプリン＊ ＊



【材料】（6個分）

かぼちゃ	200g
塩	適宜
豆乳	300ml
水	300ml
粉寒天	小さじ1（3g）
砂糖	大さじ5（60g）

【栄養量】（1人分）

エネルギー	81kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.7g
炭水化物	15.6g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.1g

- 🌸 かぼちゃの栄養と効能
- * ビタミンCやビタミンEが豊富
～抗酸化作用があり、
アンチエイジングが期待されます♪～
- * 食物繊維が豊富
～整腸作用が期待されます♪～
- 🌸 豆乳のやさしい味♡
- かぼちゃの黄色もキレイ♡
- 🌸 卵・牛乳アレルギーの方も
楽しめるスイーツです🍷



【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき角切りにし、塩を振り
柔らかくなるまでレンジにかける。
- ② 豆乳と①のかぼちゃをミキサーにかける。
- ③ 鍋に水・粉寒天を入れ、よくかき混ぜてから
火にかけて煮溶かし、砂糖も加える。
- ④ ③に②の豆乳も加え、再び沸騰したら火を止める。
- ⑤ あら熱がとれたら、ゼリー型にそそぎ、
冷蔵庫で冷やし固める。