



<材料> プリン型6個分

| | |
|--------------------------------|---------------|
| 栗かぼちゃ（種を除いて） | 330g (1/4個強) |
| 牛乳 | 250g (約240ml) |
| マシュマロ | 100g |
| メープルシロップ (ケーキシロップ、はちみつでもOK) | 小さじ1(7g)×6個分 |
| 飾り：ミントの葉（あったら） | 6枚 |

かぼちゃプリン

秋のおやつ

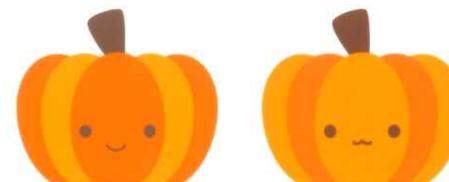
市販のマシュマロで作る簡単かぼちゃプリンです。
かぼちゃと牛乳のあっさり味で、卵は入ません。

<作り方>

- ① かぼちゃを皮つきのまま3cm幅に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で約5分加熱して柔らかくする。
- ② かぼちゃの皮をむき(約250gになる)、ボウルに入れてフォークの背やマッシャーでつぶし、かぼちゃと同量の牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③ ②をなめらかにこしながら鍋に入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら、マシュマロを加え焦げないように弱火で溶かす。
- ④ 容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で半日冷やす。
- ⑤ プリン1個につきメープルシロップ小さじ1をかけ、好みでミントをのせる。

*冷凍かぼちゃでも手軽に作れます。

1個分の栄養価：約130kcal



詳しくはレシピシートをご覧ください。