



<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、卵は入りません。

### <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、好みにミントをのせる。

\*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。

佐倉市食生活改善推進協議会 2024年秋

