

なめらかカボチャミルクプリン



かぼちゃにはビタミンE、βカロテンが豊富に含まれています。βカロテンはビタミンEと協調して細胞の老化、ガン化を防ぐ働きがある。また、皮膚・粘膜・目の網膜を健康に保つ作用のほか、風邪の予防、免疫力を強化し細菌やウイルスから体を守る働きがあるそうです。

<材料24個分 1個当たり**68.2kcal**>

・カボチャ 750g ・砂糖(パルスweet使用)30g ・牛乳570ml ・卵3個 ・ゼラチン12g (カラメル) ・グラニュー糖60g ・水大さじ6

<作り方>

1. 鍋にグラニュー糖と半量の水を入れて火にかき、茶褐色に色ついてきたら残りの水を加える。ゼラチンに水を入れて溶かし、電子レンジで温めておく。
2. カボチャの種を取り適当な大きさに切って蒸す。竹串がスッと通ったら皮をむいてつぶします。
3. 鍋に砂糖、牛乳を入れて火にかけて砂糖を溶かします。冷めたら卵を加えて裏ごしします。
4. ボールに温めたゼラチンと2と3を入れてかき混ぜ、器に入れ冷蔵庫で冷やし、最後にお好み量のカラメルをかけて完成です。

<あとがき>

・ハロウィンにピッタリのカボチャプリンが出来ました。ゼラチンを少なめにしたので完全に固まらず、少しやわらかいなめらかなカボチャプリンになりました。栄養豊富なスイーツをお楽しみ下さい。