

南瓜のミルク寒天 (流し缶1個分もしくは、ゼリー型6~8個分)

固まるのが早く、常温で溶けない寒天は、夏のおやつにピッタリ。かぼちゃは免疫力を高めるカロテンが沢山入っています。



南瓜(正味)	200g
粉寒天	4g
水	150 cc
牛乳	250 cc
砂糖	60g
バニラエッセンス	2~3 滴
コンデンスミルク	お好みで

準備:小鍋に、水と粉寒天を加えてしとらせておく。型は、水にくぐらせておく。

- ① 南瓜は種とワタをスプーンで取り除き、洗って耐熱皿にのせ、ラップする。600wの電子レンジで4分30秒程しっかりと柔らかくなるまで加熱する。
- ② 粗熱が取れたら、スプーンでオレンジの部分だけとり、ハンドブレンダーかミキサーに入れる。(この時に200gあるか確認してください。)
- ③ 準備しておいた寒天液の鍋を、混ぜながら中火にかけ、沸騰したら1~2分弱火で混ぜずに煮る。(寒天を弱火で煮る時にかき混ぜてしまうと、後で固まりにくくなります。そっとしておいてね。)
- ④ 砂糖を加えて混ぜ、しっかりと溶かす。
- ⑤ 弱火にかけたまま、④の鍋に牛乳を1/3づつ加え都度よく混ぜる。全体が混じったら、沸騰直前まで温める。(一気に入れると、寒天液が固まって「だま」が出来ます。特に1回目は慎重に。)
- ⑥ 南瓜の入っているミキサーに④をいれ、バニラエッセンスも加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑦ 水で濡らした型に流し入れ、粗熱取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。(常温でも固まりますが、少し冷やした方が美味しいです。)
- ⑧ 盛り付けたら、お好みで練乳をかける。

補足:型はなんでも良いです。牛乳パックを横にして使っても良いですね。

(73kcal/たんぱく質 1.6g/資質 1.3g/炭水化物 14.1g/塩分 0g)

調理時間:15分(冷やし固める時間は除く)

レシピ企画 管理栄養士:小金澤衣里氏