

# ☆かぼちゃの豆乳プリン☆



## ◆材料（5個分）

- かぼちゃ …… 130g（正味）
- 豆乳 …… 300ml
- 卵 …… 1個
- 砂糖 …… 大さじ3（27g）
- 粉ゼラチン …… 5g

♪ 蒸し器やオーブンを使わず、ゼラチンで固める簡単プリンで、早く冷め食べられます。  
かぼちゃは、ビタミンが豊富で彩りも抜群！  
自然な甘みを利用して、砂糖の量を控えることもできます。

## ◆作り方

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、ゆでてしっかりつぶす。
- ② 鍋によく溶いた卵と豆乳、砂糖を入れ火にかける。よく混ぜながら加熱し、途中でゼラチンを直接ふり入れて、沸騰しないように混ぜながら煮溶かす。
- ③ 火を止め、①のかぼちゃを加え、冷水に当てながらよく混ぜる。
- ④ あら熱が取れたら容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価（1人あたり）  
エネルギー 85kcal



プラス 牛乳1杯で  
エネルギー 131kcal  
カルシウム 104mg

〈参考：1日のおやつ(補食)の目安〉 1歳半～2歳頃：150kcal  
3歳頃：200kcal