

レシピ考案者



ツルハドラッグ  
管理栄養士  
齋藤健太



1人あたり

たんぱく質 1.8g

エネルギー 84kcal

塩 分 0g

野菜 50g

優  
秀  
賞

おやつでも  
抗酸化作用のある  
ビタミンA,C,Eをとりたい!

ほんのり甘味の  
かぼちゃ羊羹

#### 材料(4人分)

かぼちゃ	200g
粉寒天	5g
水	1/2カップ
牛乳	1/2カップ
「スリムアップシュガー」	12本

#### 作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、ポリ袋に入れて電子レンジ(600W)で5分加熱し、ポリ袋の上からなめらかになるまでつぶす。
- 2 鍋にAを合わせて、火にかけて沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱め1~2分煮る。粉寒天が溶けたら牛乳を少しずつ加えて混ぜる。火からおろし、①のかぼちゃを少しずつ加えて、よく混ぜ溶かす。
- 3 「スリムアップシュガー」を加えて混ぜ合わせ、かき混ぜながらとろみがつくまで人肌に冷まし、型に入れて冷やし固める(時間外)。
- 4 食べやすい大きさに切って器に盛る。

