

かぼちゃミルク寒天



ポイント

よく熟したオレンジ色のかぼちゃを使うとおいしく仕上がります。

寒天は加熱後、常温でも固まりますので型に入れる前に粗熱を取りすぎないように気をつけましょう。お子さんと一緒に好きな形に型抜きすると楽しいですね！



【レシピ】

材料 (子ども4人分)	<ul style="list-style-type: none">・かぼちゃ(種と皮つき) 150g・粉寒天 2g・水 1/2 カップ・牛乳 1/2 カップ・砂糖 20g
作り方	<ol style="list-style-type: none">1. かぼちゃは種と皮を取り、一口大くらいに切る。2. 大きめの耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで3分くらい加熱する。やわらかくなれば熱いうちになめらかにつぶす。(粒が気になるようなら裏ごす)3. 鍋に粉寒天と水を入れてよく混ぜてから火にかける。沸騰したら中火で混ぜながら煮溶かす。(透明になるまでよく煮溶かす) 寒天が溶けたら砂糖を入れて溶かし、牛乳を入れて混ぜ火を止める。4. 2に少しずつ混ぜながら注ぎ入れ、容器に流し入れて固める。5. 固まれば好みの型で抜く。
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none">・エネルギー : 68kcal・食塩相当量 : 0g

* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。