

かぼちゃプリン ローズヒップティー

ビタミンCが豊富
利尿促進・むくみ解消

かぼちゃプリンの作り方

【材料3個分】 3人分

・かぼちゃ	100g	・無調整豆乳	250cc
・砂糖	30g	・粉ゼラチン	7.5g
・お湯	50cc	・カラメルソース	10g
・かぼちゃの種（飾り用）		・キュウイフルーツ	75g

【作り方】

- ①かぼちゃを一口大に切り茹でて裏ごす
- ②裏ごしたかぼちゃ・豆乳・砂糖をミキサーにかける
- ③②に水でふやかしたゼラチンをとかし入れ混ぜる
- ④濾し器で③を濾しカップに分け、冷蔵庫で1時間冷やし固める
- ⑤カラメルをかけ、キュウイフルーツ・かぼちゃの種を飾る



今日のおやつは

178kcal（1人分あたり）

かぼちゃは、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが多く含まれている緑黄色野菜です。

アンチエイジング効果が期待されます。

また、食物繊維が多く含まれており、便秘解消にも効果があります。