

パンプキンゼリー<デザート>



エネルギー 97kcal

塩分 0g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは、のどや鼻などの粘膜や消化管を正常に保つ働きがあり、免疫力を高める効果があります。



阿知須共立病院 栄養科

パンプキンゼリーの作り方

材料（2人分）

かぼちゃ(裏ごし) 60g
牛乳 80cc
水 30cc
ゼラチン 2g
砂糖 小さじ1強
ホイップクリーム 適量



- ①かぼちゃは皮をむいてスライスする。
耐熱容器に入れてラップをし、レンジ（600W）に3分かけてやわらかくになったら裏ごしする。
- ②鍋に水と牛乳を合わせ入れ、砂糖とゼラチンを入れて弱火で煮溶かす。
- ③②に①のかぼちゃを入れて混ぜる。
- ④③のあら熱がとれたら容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ホイップを絞って完成。

