

かぼちゃアイス<デザート>



エネルギー 220kcal

塩分 0.1g

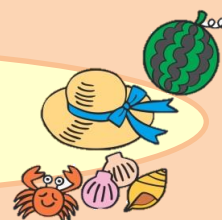
※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

かぼちゃに多く含まれるカロテンは体内でビタミンAに変換されます。皮膚や粘膜を正常に保ち、免疫力を上げる働きがあります。

 阿知須共立病院 栄養科

かぼちゃアイスの作り方



材料（6人分）

かぼちゃ 200g
卵 2個
砂糖 45g
生クリーム 1カップ



- ① かぼちゃの皮をむいてわたをのぞき、スライスする。レンジ（500W5分）にかけ、柔らかくしておく。
- ② 卵を卵黄と卵白に分け、卵白をツノが立つまで泡立て砂糖を加えメレンゲを作る。
- ③ ②に卵黄を加えてよく混ぜる。
- ④ ①のかぼちゃと、③を合わせてミキサーにかける。
- ⑤ 生クリームを6分立てに泡立て、④と混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を容器に入れて冷凍庫で1時間冷やし、その後30分おきに混ぜて空気を入れて冷やし固める。これを5～6回繰り返す。
- ⑦ 出来上がったアイスをディッシャーで器に盛り付ける。