

不足しがちなカルシウムを摂ろう。 乳製品のコクを加えて絶品デザートの完成。

◇かぼちゃのチーズようかん

【材料】4人分

かぼちゃ・・・200g

スライスチーズ・・・2枚

スキムミルク・・・大さじ2

水・・・50 cc

A [粉寒天・・・2g
水・・・150 cc

砂糖・・・20g



【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむき1.5 cm角位に切りラップをかけて500wのレンジで5分ほど加熱する。ボールに移し粗くつぶす。
- ②スキムミルクを水で溶く。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、粉寒天が溶けたら砂糖を加え軽く沸騰させ②を加える。
- ④③にスライスチーズをちぎって加え溶かす。
- ⑤①に④を少しづつ加え、混ぜながら粗熱をとり型に流して、冷蔵庫で冷やし固める。

船橋市食生活サポーター