

# かぼちゃのババロア



一人分の栄養成分の目安 ■エネルギー98kcal ■たんぱく質 4.8g ■脂質 2.8g

## 材料 (4~5人分)

- かぼちゃ (種と皮を除いて) 200g
- 牛乳 350cc
- 砂糖 30g
- バニラエッセンス 少量
- 粉ゼラチン 10g
- 水 少量

## 作り方

- ① かぼちゃは、種と皮を取り、小さく切ります。
- ② 鍋に①のかぼちゃと水を入れ、やわらかくなるまで煮ます。やわらかくなったらミキサーなどでよくつぶします。
- ③ 鍋に牛乳を入れて温め、砂糖を加え熱くなってきたら、ふやかした粉ゼラチンを一気に入れ、よく混ぜ溶かし、火を止めます。最後にバニラエッセンスを加えます。
- ④ ②に③を少しずつ入れ、ミキサーなどでよく混ぜ、ゼリー型に入れます。
- ⑤ ④が冷めたら、冷蔵庫に入れます。
- ⑥ ⑤が固まったら、食べやすい大きさに切り、器に盛り出来上がりです。

かぼちゃそのものの甘みを活かしたおいしいヘルシーババロアです☆甘すぎないので、甘い物が苦手な方にもオススメです。

