

読さん広場

食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

幅広い料理に使えるカボチャを、涼しげなお菓子にしました

10月の食材



カボチャ



かぼ ち や 羊 羹

【材料】(4人分)

カボチャ	400g
水	100cc
粉寒天	4g
牛乳	50cc
砂糖	大さじ3(好みで調整を)

【作り方】

- 1 カボチャはゆでるかレンジで加熱して、柔らかくする。皮を除いてつぶし、裏ごしする。
- 2 鍋に、水、粉寒天を入れて煮溶かす。
- 3 ②に砂糖、牛乳を加えて混ぜる。
- 4 ボウルに①のカボチャを入れ、③を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- 5 ④を好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

●読さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています