

カボチャ水ようかん



【材料】 4人分

カボチャ 1/4個
A (粉寒天 2g
水 300cc
砂糖 大さじ2

【作り方】

- ①カボチャは種とワタを取って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで5分加熱する。
- ②①の粗熱が取れたら皮をむき、つぶす。
- ③鍋にAを入れ、沸騰したら弱火にして1～2分煮る。
- ④③に②を混ぜながら入れ、火を止める。
- ⑤水でぬらした容器に④を入れ、冷やし固める。
- ⑥固まったら、人数分に切り分ける。

ひとこと

ヘルシーな野菜のスイーツです。寒天は弾力があって食べ応えがあるのにローカロリーです。ダイエットにもおすすめです。4人分くらいが作りやすいです。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
67	1.6	16	3.2	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

