



## シーケンサー入り かぼちゃ寒天

主 かぼちゃ シーケンサー

一口メモ かぼちゃは、比較的保存可能な入手しやすい食材で、栄養的にも優れており、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維がバランス良く含まれている。かぼちゃの素材を生かしたかぼちゃ寒天は、まろやかな舌触りと、シーケンサーの甘酸っぱさが、爽やかな気分にさせてくれる。

[材料] 10人分

かぼちゃ ..... 300g  
水 ..... 1/2カップ  
寒天 ..... 2袋  
水 ..... 1カップ  
砂糖 ..... 120g  
生クリーム ..... 1/2カップ  
シーケンサー果汁 ..... 大さじ2~3

[作り方]

- ① かぼちゃは皮と種を取り、分量の水でゆでて、ペースト状にする。
- ② 寒天と水を入れ、沸騰させて煮溶かし、砂糖を加える。
- ③ ①の中に②の寒天液を入れて混ぜ、煮溶かす。
- ④ ③の中に生クリーム、最後にシーケンサー果汁を入れて冷やす。

[栄養素量]

1人分

エネルギー (kcal)	104
タンパク質 (g)	0.7
脂質 (g)	3.9
カルシウム (mg)	12
鉄 (mg)	0.2
ビタミンA (IU)	232
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.03
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.03
ビタミンC (mg)	5
食物繊維総量 (g)	0.9
食塩 (g)	0.0