

# かぼちゃのプリン

## \*材料（4人分）

- かぼちゃ（裏ごし） 200g
- 卵 2個
- グラニュー糖 40g
- 牛乳 100ml
- プレーンヨーグルト 50g



デザート

## \*作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り、裏ごししやすい大きさにカットし、沸騰したお湯で竹串が通るまで茹でる。（電子レンジで加熱も可）熱いうちに裏ごしし、粗熱を取る。
- ② 卵を溶きほぐしておく。裏ごししたかぼちゃの中に、卵を少しずつ混ぜていく。ヨーグルトを加え混ぜ合わせる。
- ③ 小鍋で牛乳を温め、砂糖を溶かす。
- ④ ②の中に③を少しずつ流し、溶かしていき、なめらかになったら、再度裏ごしする。
- ⑤ 容器に④をゆっくり流し入れる。（4等分）
- ⑥ 鉄板にお湯を張り、140度のオーブンで15分焼く。130度に下げ、さらに10分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

## ～栄養価（1人分）～

- エネルギー 136 kcal
- たんぱく質 4.6 g
- 脂質 3.7 g
- カリウム 316 mg
- 食物繊維 1.8 g
- 塩分 0.1 g

生クリーム代わりにヨーグルトを使い、ヘルシーに◎