

デザート・ドリンク

## 玄米甘酒のかぼちゃプリン

[1人分] エネルギー：81kcal 塩分：0.1g



## 材料 [6人分]

- かぼちゃ：200g（正味）
  - 濃縮豆乳：1カップ
  - 玄米甘酒：80g
  - シナモン：少々
  - クコの実：6個
  - かぼちゃの種：6個
- 
- 水：1/2カップ
  - 粉寒天：小さじ1

## 作り方

1

かぼちゃは蒸してから皮をむき、潰します。またはザルでこします。

2

鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させます。

3

"1"に、"2"、豆乳、玄米甘酒、シナモンを入れて、なめらかになるまでよく混ぜます。

4

グラスに注いで冷やし固めて、クコの実、かぼちゃの種を飾ります。

## 【ワンポイントアドバイス】

- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。  
「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>