デザート・ドリンク

かぼちゃ蒸し羊羹

［1人分］エネルギー：67kcal　塩分：0.2g　たんぱく質：1.6g　脂質：0.3g　食物繊維：1.7g

材料［16人分］

- かぼちゃ（皮なし）：600g
- 薄力粉：80g
- 豆乳：100ml
- ぬれ甘納豆：150g
- 塩：小さじ2/3
- 寒天：1/4本
- 水：50cc

作り方

1
かぼちゃは火の通りやすい形に切り、蒸して裏ごしします。

2
薄力粉に豆乳と塩を加えて、"1"のかぼちゃに入れてよく混ぜます。

3
"2"を流し缶に入れ、中火で30～35分蒸します。

4
寒天は30分位水に浸けておき、煮溶かします。

5
蒸し上がった"3"の上に甘納豆をのせ、"5"の寒天液を静かにかけて、冷めてから切り分けます。