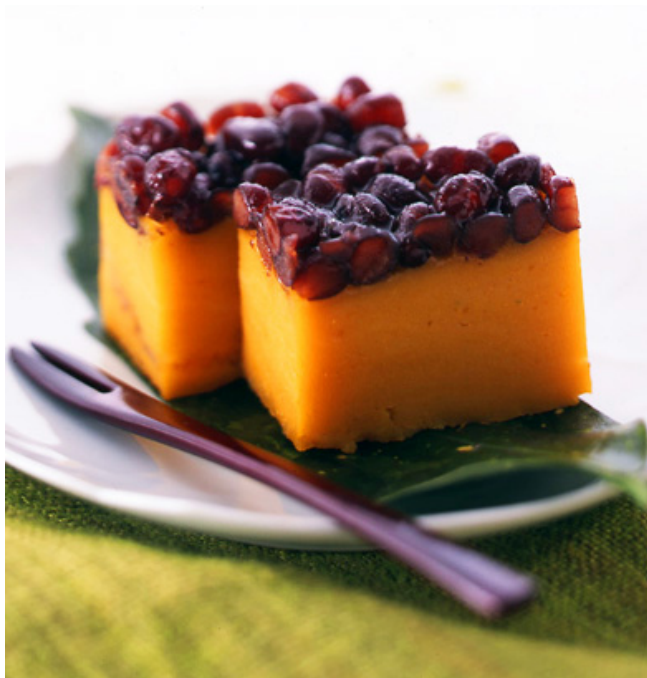


デザート・ドリンク

## 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
- むれ甘納豆：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。