

Recipe
**焼かない！
 かぼちゃプリン**

材料 (ココット皿4個分)

- カボチャ…150g～200g
- A [ゼラチン…5g
水…大さじ2]
- B [砂糖…20～30g
牛乳…200g]
- カボチャの種…お好み

作り方

- 1 カボチャの種を取り、電子レンジ (600Wで5～6分) で蒸して皮をむきます。
- 2 Aを電子レンジ (600Wで10秒) で温め、ゼラチンを溶かします。
- 3 1とBをミキサーで攪拌し、2を入れて混ぜます。
- 4 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固まったら、カボチャの種をのせて完成です。

今月の
 食材メモ②

カボチャ



カボチャはβ-カロテンを多く含み、がん予防や老化防止などの効能が期待できます。その他にも体内でビタミンAに変換され髪や皮膚の健康維持などにも役立ちます。



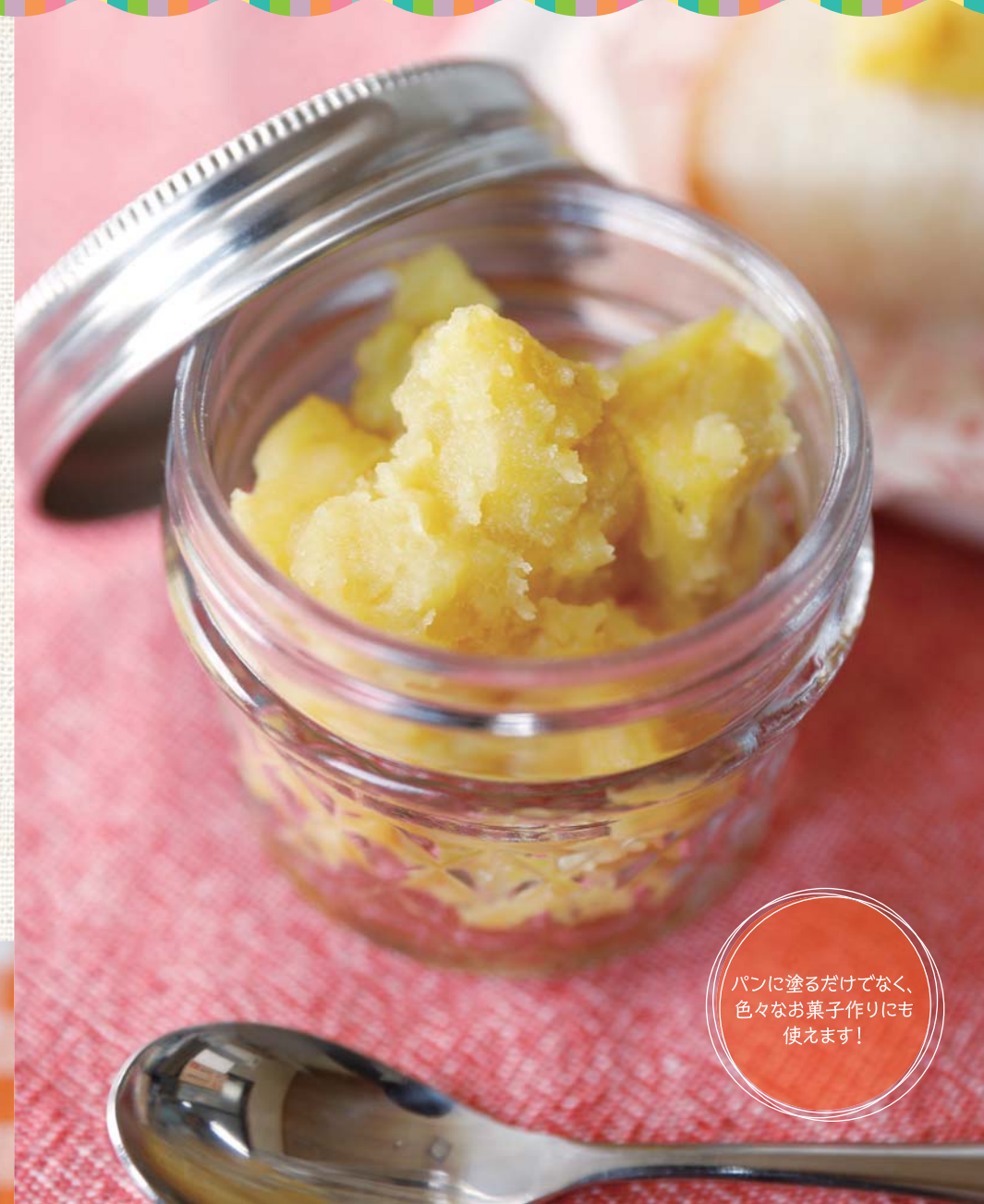
東郷グリーンセンター
 食育ソムリエ
 武内 静



Recipe

**濃厚！さつまいも
 バタージャム**

食育ソムリエ直伝！
 産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介！
 食卓に旬をとり入れてみませんか？



パンに塗るだけでなく、色々なお菓子作りにも使えます！

今月の
 食材メモ①

サツマイモ



芋類の中でも食物繊維を多く含み便秘改善の効果が期待できます。そして実よりも皮に食物繊維が豊富！腸内環境を整えたい方は皮ごと食べるのがオススメです。また皮にはポリフェノールであるアントシアニンとクロロゲン酸が含まれており、抗酸化作用があるためアンチエイジング効果が期待できます。



東郷グリーンセンター
 食育ソムリエ
 近藤 章子

材料

- サツマイモ…100g
- A [水…100ml
砂糖…15～20g]
- バター…15～20g

作り方

- 1 サツマイモの皮をむき、角切りにし水気を切ります。
- 2 鍋に1とAを入れ中火で煮詰めます。
- 3 水気が無くなったらバターを入れて焦がさないように注意しながらよく混ぜます。
- 4 熱湯消毒した瓶に入れて完成です。

仕上げに生クリーム・シナモンパウダーを乗せてもオススメ！



店舗情報
東郷グリーンセンター
 〒470-0162 愛知県東郷町大字春木字仲田49-1 ☎0561-39-0010
 [営業時間] 9:00～17:00 年中無休 (正月、棚卸休み有)