

Recipe かぼちゃのプリン

日進園芸
センター
食育ソムリエ
杉浦 理恵子



材料 (カップ4個分)

- かぼちゃ(正味)…200g
- 牛乳…200cc
- 生クリーム…100cc
- グラニュー糖…40g
- 顆粒ゼラチン…5g

トッピング用

- 生クリーム…100cc
- 砂糖…大さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは3cmくらいに切り、耐熱容器に入れ600Wで4分加熱し、熱いうちによくつぶしておきます。
- 2 鍋に牛乳、生クリーム、グラニュー糖を入れてよく混ぜ合わせ加熱します。沸騰直前で火を止め顆粒ゼラチンをよく溶かし混ぜ合わせます。
- 3 1のかぼちゃと2をミキサーに入れてよく混ぜ、ざるなどで液をこします。
- 4 3を器に入れ、1時間以上冷蔵庫で冷やし固めます。
- 5 トッピング用の生クリームと砂糖をボウルに入れ、一回り大きいボウルに氷を入れて冷やしながらかき混ぜてホイップを作り、4に盛り付けたら完成です。

今月の 食材メモ

かぼ'ちゃ



かぼちゃには、ビタミンA、C、E、食物繊維、カリウム、鉄分などが含まれており、栄養価の高い食材です。切っていない状態のかぼちゃは涼しいところで保存すると数週間から数か月持ちます。また、切ったかぼちゃは保存袋に入れ、冷凍庫で保存すると約1か月持ちます。

1人あたり582kcal



さつまいもと鶏肉の バターしょうゆ炒め

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します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

日進園芸
センター
食育ソムリエ
吉永 豊子



材料 (2人分)

- さつまいも…1本(200g)
 - 鶏もも肉…1枚(250g)
 - 塩・こしょう…少々
 - 薄力粉…大さじ1
 - サラダ油…大さじ1
 - バター…10g
- しょうゆ…大さじ1と1/2
みりん…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1
酒…大さじ1
黒ごま…少々

作り方

- 1 さつまいもは3cm位の乱切りにして、水にさらし、600Wのレンジで3分程加熱します。
- 2 鶏肉は3cm大に切り、塩・こしょうを振って、薄力粉をまぶします。
- 3 フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ鶏肉を
- 4 フタを取り、中火にしてバターを入れ合わせたAをからめます。
- 5 黒ごまを散らしたら完成です。



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください！

Youtube



Instagram

店舗情報

日進園芸センター

〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1
TEL:0561-72-0016
[営業時間] 4月~9月 8:30~18:00
10月~3月 8:30~17:00
毎週水曜日定休、正月・棚卸休み

